

المهارات الحياتية للشباب

دليل تدريبي





المهارات الحياتية للشباب

دليل تدريبي

إعداد: أ. عصام علي

الطبعة الأولى

الكتـــــاب : **المهارات الحياتية للشباب "دليل تدريبي"**
المؤلـــــف : **عصام علي**
صدر عـــن : الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الاجتماعية
رقم الإيـداع : ١٣٦١١/ ٢٠١٤
الترقيم الدولـي : 9 - 45 - 6030 - 977 - 978
المطبعـة : مطبعة سيوبرس ت: ٢٦٢٢١٤٢٥/٦
الإخراج الفني : وحدة الإنتاج الفني
تصميم الغـلاف : وجدي جميل

علي، عصام.
المهارات الحياتية للشباب: دليل تدريبي/ إعداد عصام علي. – القاهرة: الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الاجتماعية، ٢٠١٤
٠٠ ص؛ ٠٠ سم.
تدمك ٩ ٤٥ ٦٠٣٠ ٩٧٧ ٩٧٨
١– الشباب – رعاية وعلاج
٢– الصحة الشخصية
أ. العنوان
٦١٣,٠٤٢٣٣

تقديم الهيئة

في ظل ما تعانيه الأسر وبخاصة في الدول النامية، من مشكلات ناجمة عن سوء فهم وضعف في التعليم والتربية. تظهر الكثير من المشكلات التي قد تؤدي إلى تدمير أسرة بكاملها. بعض هذه المشكلات قد تكون اجتماعية والبعض الآخر قد تكون نفسية. وفى كلتا الحالتين يكون الشباب هم الضحية.

ولقد أولت الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الاجتماعية اهتمامًا خاصًا بتلك المشكلات من خلال تواجدها في الكثير من القرى والمدن بحكم طبيعة عملها التنموي، وتبين لها أن هناك مشكلات لا سيما في مجال ما يعرف بالصحة الإنجابية. وذلك بالتركيز على محورين؛ الأول: التوعية ورفع الوعي من خلال عقد العديد من الندوات وورش العمل للتوعية بقضايا الصحة الإنجابية، أيضًا إنتاج موارد تعليمية لتعين العاملين في التنمية. والثاني: تقديم العديد من الخدمات الطبية المتعلقة بالصحة الإنجابية.

ولو أردنا أن نعرف في عجالة ماذا نعني بمصطلح «الصحة الإنجابية» أقول:

إنها حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والرفاهة الاجتماعية، في جميع الأمور المتعلقة بجميع مراحل الحياة. فلكل فرد الحق في التمتع بالصحة بشكل عام والصحة الإنجابية بشكل خاص باعتبارها الأساس لإقامة أسر سعيدة.

ولقد شهدت مصر تحسنًا في العديد من المؤشرات الرئيسية للصحة الإنجابية وهذا يعود إلى دعم جهود وزارة الصحة الرامية إلى تعزيز آثار خدمات الصحة الإنجابية، في إطار برنامج صحة الأسرة النموذجية. كذلك تفعيل الاستراتيجية الوطنية للصحة الإنجابية الرامية إلى تأمين توافر وسائل منع الحمل؛ وتحسين قدرات العاملين في مجالات تنظيم الأسرة بالمحافظات؛ وتعزيز دور القطاع الخاص والمنظمات غير الحكومية للأخذ بمناهج حديثة ومبتكرة في مجالات تأمين توافر وسائل وخدمات تنظيم الأسرة.

هذا على المستوى الحكومي والرسمي، أما على المستوى الأهلي فهناك مجهودات كبيرة تقوم بها العديد من مؤسسات المجتمع المدني من أجل استكمال الدور الذي تقوم به الحكومة في هذا المجال، ومن بينها الهيئة القبطية الإنجيلية.

هذه الحقيبة هي الثالثة في هذا المجال، حيث سبق وأن قمنا بإصدار حقيبتين، الأولى «حياة أفضل للشباب»، والثانية «الحقيبة التدريبية لمقدمي الخدمة في مجال الصحة الإنجابية للشباب»، وقد قام على إعداد محتوياتها متخصصون في هذا المجال، وهي تحتوي على الدليل التدريبي للعمل مع الإعلاميين حول قضايا الصحة الإنجابية – الدليل التدريبي للمهارات الحياتية للشباب – الدليل التدريبي للمتعاملين مع المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري / الإيدز – الدليل التدريبي لمكافحة الوصم والتمييز ضد المتعايشين مع مرض نقص المناعة البشري / الإيدز – تقرير لعرض ومراجعة المواد التدريبية الموجهة لمرض نقص المناعة البشري في بعض البلاد العربية – فيلم درامي بعنوان «السجين» .

أتمنى أن تسهم الحقيبة في تحقيق الهدف منها وهو تحسين نوعية الحياة للمواطنين جميعًا من أجل تكوين أسرة نافعة للوطن.

الدكتور القس أندريه زكي

مدير عام الهيئة

المقدمة

ما هذا الدليل؟

هذا دليل للمهارات الحياتية الشخصية لتبني خيارات صحية، ومقاومة الضغوط السلبية، وتجنب السلوكيات المحفوفة بالمخاطر. يتضمن وحدة عن ماهية المهارات الحياتية، ووحدة لنماذج من أنشطة تُنفذ مع المراهقات والمراهقين ١٤-١٧ سنة.

الأنشطة يمكن تعديل موضوعاتها لتناسب الصحة الإنجابية أو مكافحة التدخين أو موضوعات أخرى مرتبطة بأسلوب حياة صحي للشباب، فهي بمثابة قالب لموضوعات عديدة.

لكن الدليل لا يتضمن معلومات عن مرحلة المراهقة أو الصحة الإنجابية، فلماذا؟ لأن الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الاجتماعية لديها حقيبة تدريبية متكاملة بعنوان "حياة أفضل للشباب" مكونة من ٦ وحدات تدريبية، منها وحدتان مرتبطتان بالدليل الحالي مباشرة: ١) مرحلة البلوغ، ٢) الأمراض المنقولة جنسيًا، كما توجد موضوعات أخرى ذات صلة غير مباشرة: علاقة الأهل بالشباب، البيئة المواتية للصحة الإنجابية.

هل هذا الدليل لي؟

نعم، الدليل موجه لكل شخص يعمل مع سن المراهقة ١٤-١٧ سنة سواء كان يعمل بمدرسة وينظم أنشطة لا صفية بها أو كان يعمل في جمعية أهلية تتعامل مع هذه الفئة العمرية أو مركز شباب أو أي شكل آخر تطوعي للعمل مع هذا العمر.

لكن عليك أن تطبق الأنشطة الواردة في الوحدة الثانية مع المراهقات والمراهقين في مجموعتك، أي أن جزءًا من الدليل موجه لهم من خلالك.

أي أنك ستكون متعلمًا (وهو من يجني معرفة أو خبرة من أي شكل للتعليم أو التعلم) عندما يتم تدريبك، لكنك ستكون معلمًا/ ميسرًا عندما تمارس الأنشطة مع مجموعتك كمتعلمين.

وقد حاولنا أن نساعدك من خلال:

- خلفية نظرية عن المهارات الحياتية في الوحدة الأولى تساعدك على تصميم وتطبيق أنشطة أخرى مماثلة، ففي الحقيقة معظم من يعملون مع الأطفال والشباب ينفذون أنشطة مرتبطة بالمهارات الحياتية، مثلًا، جماعات النشاط المدرسي (الإذاعة المدرسية/ الرحلات/ المسرح أو الرسم) أو أنشطة الجمعيات الأهلية (حلقات نقاش وبرامج توعية ومعسكرات)، كلها أشكال من المهارات الحياتية، قد تحتاج لمزيد من أساليب التفاعل والمشاركة لتصبح أكثر فاعلية. لكن الأهم - من وجهة نظرنا - قد يكون تنظيم وتوجيه هذه الأنشطة نحو أهداف محددة في إطار زمني معين. فالوحدة الأولى تساعدك في ذلك بدءًا من التخطيط حتى التنفيذ بشكل منظم. لقد ابتكر العديد من العاملين/ العاملات مع الأطفال والشباب أنشطة متنوعة دون تصنيف لها (تربية مدنية / مهارات حياتية...إلخ). ونحن نؤمن أن المعرفة يجب أن تتاح للجميع ألا تكون حكرًا على "الخبراء"، فأنت خبير/ خبيرة في عملك، والطفل أو الشاب خبير بمشاكله وطموحاته. ربما تحتاج للمزيد من المعرفة والمهارات، لكن من في هذا العالم لا يحتاج ذلك؟
- توضيح لمفاهيم ومصطلحات الأنشطة التي ستنفذها مع المراهقات والمراهقين حتى تستطيع أن تثري التفاعل والنقاش بينهم، ويتعلموا تدقيق المصطلحات.

لماذا هذا الدليل؟

هذا الدليل (الوحدة الأولى والثانية معًا) يهدف إلى:

- فهم أفضل من الميسرين للمهارات الحياتية.
- تعزيز قدرات الميسرين لممارسة برامج المهارات الحياتية.
- تعزيز قدرات الشباب على تحمل مسئولية تبني خيارات صحية، ومقاومة الضغوط السلبية، وتجنب السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

هذا الدليل لا يحدد الخيارات الصحيحة، لكنه يوضح أساليب تحديد هذه الخيارات وتبعات كل خيار، مع التأكيد أن الشاب – كأي شخص في العالم – قد يخطئ في الاختيار، وما نحاول توضيحه هنا أن نجعله أولًا يستكشف ويدقق ويوسع من البدائل المتاحة قبل الاختيار ويتنبأ بتبعات كل اختيار، والأهم أنه يستطيع تعديل قراره بناءً على تقويم اختياره.

هذا الدليل مبني على فكرة أن "عقلية" المشارك هي مفتاح التغيير المستدام، ويحاول أن يضع خطوة على طريق تنمية الذات وتفهم الآخرين ودعم علاقاتنا.

كيف أستخدم هذا الدليل؟

هذا يعتمد على المتدربين والوقت المتاح:

١– إذا كان المتدربون ذوي خبرة متميزة في العمل مع مرحلة المراهقة والشباب ومعرفة جيدة بالتعلم القائم على الأنشطة، فيمكن تنظيم التدريب على مدار ثلاثة أيام: الوحدة الأولى: الإطار النظري يوم لصقل معارفهم ومهاراتهم بتصميم أنشطة وبرامج، والوحدة الثانية: المهارات الحياتية ونماذج من أنشطتها يومان.

٢– إذا كان المتدربون لهم خبرة معقولة للعمل مع مرحلة المراهقة والشباب، لكنهم لا يشاركون في تصميم أنشطة وبرامج، فيكون التدريب على الوحدة الثانية مباشرةً لمدة يومين، ويمكن الاستعانة بدليل مرحلة البلوغ من الحقيبة التدريبية "حياة أفضل للشباب" التي أنتجتها الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الاجتماعية.

اليوم الأول: الوحدة الأولى	المستوى المعرفي والمهاري للمتدربين
الجلسة الأولى: ماهية المهارات الحياتية والأسس النظرية لها. الجلسة الثانية: برمجة المهارات الحياتية. الجلسة الثالثة: محتوى وطرق تعلم المهارات الحياتية.	متدربون ذوو معرفة جيدة بالتعلم القائم على الأنشطة
اليوم الثاني: الوحدة الثانية	
الجلسة الأولى: مهارات الإدارة الذاتية والتكيف. الجلسة الثانية: أنشطة مهارات الإدارة الذاتية والتكيف. الجلسة الثالثة: مهارات وأنشطة اتخاذ القرار والتفكير النقدي.	متدربون لهم خبرة معقولة للعمل مع مرحلة المراهقة
اليوم الثالث: الوحدة الثانية	
الجلسة الرابعة: مهارات التواصل والتعامل مع الآخرين. الجلسة الخامسة: أنشطة مهارات التواصل والتعامل مع الآخرين. الجلسة السادسة: أنشطة مهارات التواصل والتعامل مع الآخرين.	متدربون لهم خبرة معقولة للعمل مع مرحلة المراهقة

الوحدة الأولى:

إطار نظري

قبل أن تبدأ:

هذا الجزء يقدم المهارات الحياتية بشكل عام والتي يمكن أن تطبق في مدرسة أو جمعية أهلية أو مركز شباب أو أي إطار للتعلم. ويمكن أن تكون مهارات حياتية عامة أو مرتبطة بموضوعات معينة كالصحة الإنجابية أو تعاطي المخدرات...إلخ.

هذا جزء نظري يحتاج من المدرب إلى قراءة متأنية ومن ثم إعداده في شكل عرض للتدريب والمناقشة.

الأهداف:

- فهم أفضل من المنشطين للمهارات الحياتية.
- تعزيز قدرات المنشطين لتطبيق برامج المهارات الحياتية.

الجلسة التدريبية الأولى: ماهية المهارات الحياتية والأسس النظرية لها

تعريف المهارات الحياتية

"المهارات الحياتية – وفقًا لمنظمة الصحة العالمية – هي قدرات نفسية لسلوك إيجابي تكيفي يُمكن الشخص من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية. وبشكل أكثر تحديدًا، المهارات الحياتية هي مجموعة من الكفاءات النفسية الاجتماعية ومهارات التعامل مع الآخرين التي تساعد الناس على اتخاذ قرارات مستنيرة (مبنية على معلومات)، حل المشكلات، التفكير النقدي والخلاق، والتواصل بشكل فعال، وبناء علاقات سليمة، التعاطف مع الآخرين، وإدارة حياتهم والتأقلم بطريقة صحية وبناءة".

إن اعتماد نهج المهارات الحياتية باعتباره منهجية تفاعلية وتعليمية تركز على نقل المعرفة وتشكل الاتجاهات وتطور مهارات التعامل مع الآخرين يساهم في تعزيز قدرة الأطفال والشباب على تحمل مسئولية اتخاذ خيارات صحية، ومقاومة الضغوط السلبية، وتجنب السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، خصوصًا مع الاستخدام المتزايد بسرعة لتكنولوجيا المعلومات وأدوات الاتصال.

الأسس النظرية للمهارات الحياتية[1]:

نظريات نماء وارتقاء الطفل والمراهق

عملية فهم الذات والآخر، والعلاقات هي عنصر هام من عناصر الإدراك الاجتماعي في مرحلة الانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد. تتسم مرحلة المراهقة بالقدرة على تكوين مفاهيم حول متغيرات متعددة في نفس الوقت، والتفكير المجرد، وإنشاء قواعد لكيفية حل المشاكل (بياجيه، ١٩٧٢). يقضي المراهقون وقتًا أطول خارج البيت ومع أقرانهم، ويزداد تفاعلهم مع أقرانهم من الجنس الآخر، ويقضون وقتًا أقل مع أفراد الأسرة. يبدأ المراهقون في ترشيد الآراء المختلفة والرسائل التي يتلقونها من مصادر مختلفة، وتطوير القيم والقواعد الضرورية لتحقيق التوازن بين المصالح المتضاربة للذات وللآخرين.

1- Adapted from WHO (2001) Skills for Health: Skills-a health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School, INFORMATION SERIES ON SCHOOL HEALTH, Document 9, WHO, Geneva

انعكاسات على تصميم برامج المهارات الحياتية

- تطوير الاتجاهات، والقيم، والمهارات، والكفاءات يعتبر حاسمًا لتنمية إحساس الطفل بالذات كفرد مستقل ولعملية التعلم بشكل عام.
- الأنشطة يجب أن تكون مناسبة لمرحلة نمو الطفل نظرًا لاختلاف مهارات الأطفال في المراحل العمرية للنمو.

نظرية الذكاءات المتعددة

هذه النظرية، التي وضعها هوارد غاردنر (١٩٩٣)، تفترض وجود ثمانية أنواع/ أنماط من الذكاء البشري:١) اللغوي، ٢) المنطقي/ الرياضي، ٣) الموسيقي/ الإيقاعي، ٤) المكاني، ٥) الجسدي/ الحركي، ٦) ذو علاقة بالطبيعة، ٧) علاقة الشخص بالآخرين، ٨) فهم الشخص لذاته. تفترض النظرية أن جميع البشر يولدوا بالذكاءات الثمانية، ولكنها تتطور بدرجات مختلفة لدى كل شخص (بمعنى أنها لا تتطور بنفس الدرجة لدى جميع البشر). وبناء عليه يستخدم الأشخاص ذكاءاتهم بطرق مختلفة.

انعكاسات على تصميم برامج المهارات الحياتية

- رؤية أوسع نطاقًا للذكاء البشري تؤسس لاستخدام مجموعة متنوعة من طرق التعليم من خلال توظيف أساليب تعلم مختلفة.
- القدرة على إدارة وفهم المشاعر الشخصية ومشاعر الآخرين هي الحاسمة في تطور الإنسان، هذه القدرات يمكن أن يتعلمها المراهقون كما يتعلمون القراءة والرياضيات.
- الطلاب لديهم فرص قليلة خارج المدرسة للمشاركة في تعلم قدرات أخرى، مثل المهارات الاجتماعية. ولذلك، فمن المهم أن استخدام المدرسة لتعليم يتجاوز الموضوعات العلمية التقليدية.

نظرية التعلم الاجتماعي أو نظرية الإدراك الاجتماعي

وتستند هذه النظرية إلى حد كبير على عمل ألبرت باندورا (١٩٧٧)، الذي توصل إلى أن التعلم يحدث في سياق اجتماعي؛ فالناس تتعلم من بعضها البعض، من خلال الملاحظة والتقليد، والنمذجة. توجد أربعة متطلبات للتعلم: ١) الانتباه (عن طريق الملاحظة)، ٢) الاحتفاظ وهو مكون معرفي للتذكر، ٣) إعادة إنتاج السلوك، ٤) الدافعية لتبني السلوك.

انعكاسات على تصميم برامج المهارات الحياتية

- يحتاج تعليم المهارات لتكرار العمليات الطبيعية التي تعلم الأطفال السلوك: النمذجة، والملاحظة، والتفاعل الاجتماعي.
- التعزيز مهم في التعلم وتشكيل السلوك. التعزيز الإيجابي للسلوكيات والمهارات الصحيحة؛ التعزيز السلبي للسلوكيات أو المهارات التي تحتاج إلى تعديل لبناء أفعال أكثر إيجابية.
- المعلمون وغيرهم من الكبار هم قدوة هامة، واضعو معايير، ومصدر تأثير.

نظرية السلوك المُشكل:

تفترض أن سلوك المراهقين (بما في ذلك السلوك الخطر) هو نتاج التفاعلات المعقدة بين الناس وبيئتهم، وهي تتعلق بالعلاقات بين ثلاث منظومات من المتغيرات النفسية الاجتماعية: منظومة الشخصية Personality (مثل، القيم، والتوقعات، والمعتقدات، والاتجاهات)، منظومة البيئة المتوقعة (مثل، تصورات اتجاهات أولياء الأمور أو الأقران عن السلوك)، والمنظومة السلوكية (مثل، المعايير الاجتماعية).

انعكاسات على تصميم برامج المهارات الحياتية

- مهارات التفكير النقدي (بما في ذلك القدرة على تقييم الذات والقيم البيئة الاجتماعية)، التواصل الفعال، والتفاوض

هي جوانب مهمة من التثقيف الصحي القائم على المهارات. وبناء هذه الأنواع من التفاعلات في الأنشطة، مع ممارسة هذه المهارات، هو جزء مهم من عملية التعلم.

- العديد من القضايا الصحية والاجتماعية، والعوامل الكامنة وراءها مترابطة، والتدخلات في قضية واحدة تعود بالفائدة على القضايا الأخرى.

- التدخلات تحتاج إلى التعامل مع المنظومات الثلاث معًا: الشخصية والبيئية والسلوكية.

نظرية التأثير الاجتماعي

تفترض نظرية التأثير الاجتماعي أن الأطفال والمراهقين سيقعون تحت الضغط للانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر، مثل تعاطي التبغ. وتقوم برامج التأثير الاجتماعي على توقع هذه الضغوط وتعليم الشباب عن الضغوط وسبل مقاومتها قبل التعرض لها. وعادة ما تستهدف هذه البرامج مخاطر محددة للغاية حتى يمكن ربط مهارات المقاومة بسلوكيات ومعارف مرتبطة بهذا الخطر، كما يكون تدريب المقاومة الاجتماعية عنصرًا مركزيًا في تنمية المهارات الاجتماعية.

انعكاسات على تصميم برامج المهارات الحياتية

- ضغوط الأقران والضغوط الاجتماعية للانخراط في سلوكيات غير صحية يمكن أن تبدد بواسطة التصدي المبكر لها، فهي تتوجه نحو الوقاية المبكرة بدلاً من التدخل في وقت لاحق.

- توعية الشباب بهذه الضغوط في وقت مبكر يعطيهم فرصة للتعرف مقدمًا على المواقف التي قد يجدون أنفسهم بها.

- تعليم الأطفال والمراهقين مهارات المقاومة هو أكثر فعالية للحد من السلوك المُشكل من مجرد تقديم المعلومات أو إثارة الخوف من نتائج السلوك.

نظرية حل المشكلات الإدراكية:

تعليم مهارات حل المشكلات الاجتماعية الإدراكية للأطفال في سن مبكرة يمكن أن تحسن العلاقات مع الآخرين والسيطرة على الانفعالات، وتعزيز الحماية الذاتية، وتقليل أو منع السلوكيات غير الصحية. افتقار مهارات حل المشاكل يرتبط بسلوك اجتماعي فقير، مما يدل على الحاجة إلى إدراج حل المشكلات وغيرها من المهارات في مجال التثقيف الصحي القائم على المهارات.

انعكاسات على تصميم برامج المهارات الحياتية

- تدريس مهارات حل مشاكل العلاقات مع الآخرين في المراحل المبكرة للنمو (الطفولة، المراهقة المبكرة) يطور أساسًا قويًا للتعلم في وقت لاحق.

- التركيز على مهارات الوعي الذاتي والإدارة الذاتية، مثل إدارة/ التحكم في الغضب أو السيطرة على الانفعالات، فضلاً عن تطوير حلول بديلة لمشاكل العلاقات مع الآخرين، يمكن أن تقلل أو تمنع السلوكيات المُشكلة.

- التركيز على تنمية القدرة على بلورة تصور مسبق لعواقب السلوكيات يمكن أن تساعد الأطفال على اتخاذ خيارات إيجابية.

نظرية المرونة

تفترض هذه النظرية أن هناك عوامل مرونة داخلية وخارجية تتفاعل فيما بينها وتسمح للناس بالتغلب على الشدائد. وتشمل عوامل الحماية الداخلية: احترام الذات والثقة بالنفس، والإحساس بالهدف من الحياة. العوامل الخارجية هي في المقام الأول: الدعم الاجتماعي من الأسرة والمجتمع.

انعكاسات على تصميم برامج المهارات الحياتية

- المهارات الإدراكية الاجتماعية والكفاءة الاجتماعية، ومهارات حل المشاكل يمكن أن تخدم كوسطاء للسلوك الصحي.
- المهارات المحددة التي يتناولها التثقيف الصحي القائم على المهارات، وتعليم المهارات الحياتية هي جزء من العوامل الداخلية التي تساعد الشباب على الاستجابة للشدائد وهي السمات التي تميز الشباب المرن.
- تركيز المرونة على الطفل، والأسرة، والمجتمع يمكن أن تحمي المراهقين والشباب، إلا أن عوامل أكبر في البيئة قد تحد من هذه المرونة وبالتالي يجب أن تتم معالجة كل العوامل المؤثرة إذا أردنا السلوك الصحي.

نظرية الفعل المبرر ونموذج المعتقد الصحي

نظرية الفعل المبرر ترى أن نية الفرد على أداء سلوك ما مزيج من موقفه تجاه أداء هذا السلوك والمعتقدات الذاتية حول ما يرى الآخرون أنه ينبغي القيام به. يمكن تفسير السلوك الصحي والتنبؤ به من خلال مواقف الأفراد ومعتقداتهم. وتؤكد أن تصوراتنا – وليس الحقائق الفعلية – هي مهمة لتقدير الفوائد أو العوائق التي تحول دون تبني أو تغيير السلوك الصحي.

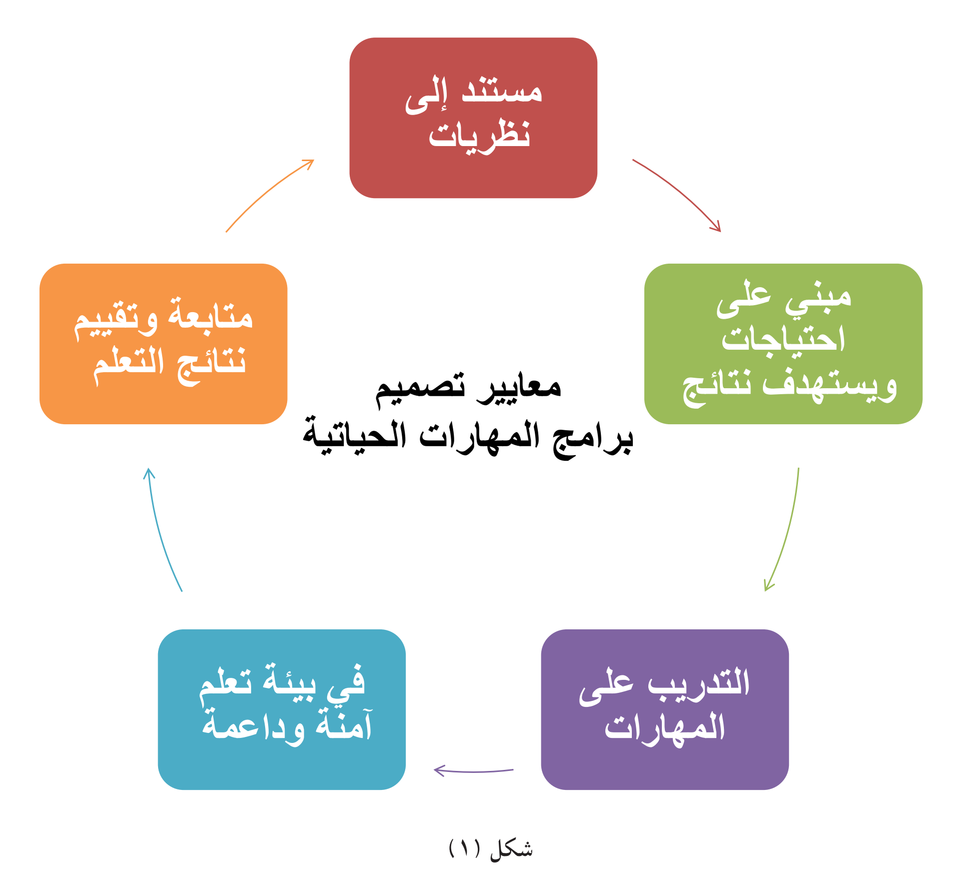
انعكاسات على تصميم برامج المهارات الحياتية

- إذا كان الشخص يدرك أن نتيجة أداء سلوك ما هي نتيجة إيجابية، فإنه سوف يكون له موقف إيجابي تجاه أداء ذلك السلوك. والعكس صحيح إذا كان يعتقد أن السلوك السلبي.
- إذا كان الآخرون المعنيون (مثل الآباء والمنشطين والأقران) يرون أداء السلوك إيجابيًا وكان الشخص لديه الدافعية لتحقيق توقعات الآخرين، فمن المتوقع أن سلوك الشخص سيكون إيجابيًا. وينطبق الشيء نفسه على السلوك السلبي.

برنامج المهارات الحياتية هو برنامج تعلم منظم تشاركي مبني على الاحتياجات والمخرجات يتناول مجموعةً واسعة من الموضوعات بدءًا من الاستعداد لمواجهة الأزمات إلى التنمية المستدامة. وهو يهدف إلى التأثير على السلوك التكيفي الإيجابي في الحاضر والمستقبل، من خلال مساعدة المتعلمين على تطوير قدراتهم النفسية - الاجتماعية التي تقلل من المخاطر وتعظم عوامل الحماية. تعليم المهارات الحياتية مستند إلى أساس نظري ومبني على دلائل/ براهين، يركز على المتعلم، ويتحقق عبر ميسر كفء قادر على بناء بيئات تعلم داعمة وآمنة. ويتم رصد هذا البرنامج من خلال التنفيذ الكامل والتقويم لضمان التعلم الملائم وتحسين الأثر. وقد اتضح مؤخرًا الأثر الإيجابي لتنمية المهارات الانفعالية والاجتماعية للمتعلمين على التحصيل الدراسي.

معايير لتصميم برامج المهارات الحياتية[٢]:

هذه المعايير التي تقترحها منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) مستمدة من نتائج تصميم وتطبيق وتقويم برامج للمهارات الحياتية في مجالات عديدة، منها: الصحة الإنجابية، وتبني أسلوب حياة صحي، الحفاظ على البيئة، حل الصراعات وبناء السلام، وقد طُبقت هذه البرامج في مناطق مختلفة من العالم وفي ظروف استقرار وحالات نزاع مسلح وكوارث طبيعية. المعايير تعكس خطوات تصميم برنامج تنموي؛ فهي معايير متدرجة من إدراك الأسس النظرية لقياس الاحتياجات حتى التطبيق والتقويم، انظر شكل ١.



شكل (١)

كل معيار يحققه عدد من مؤشرات التحقق، انظر شكل ٢ الذي يوضح مؤشرات المعيار الثاني المُرتبة من العام إلى التفصيل، وهو تسلسل منطقي مرتبط بتخطيط وتصميم برنامج، فوضع هدف سلوكي كرفض تعاطي المخدرات يجب أن يتحول إلى نتائج تعلم محددة (معارف ومهارات واتجاهات)، كل نتيجة يحدد لها مؤشرات لقياس مدى تحققها، لكننا عند التقويم نبدأ بشكل عكسي من مؤشرات تحقق النتائج حتى نصل إلى أثر البرنامج ومدى تحقيقه لاحتياجات المستهدفين.

2- UNICEF (2009) Life skills learning and teaching:Concepts and standards, New York

معيار ١: تعليم المهارات الحياتية مستند إلى نظريات وبراهين:

مؤشر ١, ١. الدلائل البحثية المثبت صحتها عن الفعالية تشكل أساسًا لتعليم المهارات الحياتية في جميع مراحل التخطيط.

مؤشر ١, ٢. نظريات التعلم المعرفية والاجتماعية المثبت صحتها تشكل أساسًا لبرمجة المهارات الحياتية.

مؤشر ١, ٣. بحوث حديثة تم إجراؤها لتحديد عوامل الخطر والحماية التي تؤثر على احتياجات وإمكانات المتعلمين.

مؤشر ١, ٤ مشاركة أصحاب المصلحة والمسئولين المعنيين، بما في ذلك المتعلمين، في تطوير ودعم برامج المهارات الحياتية.

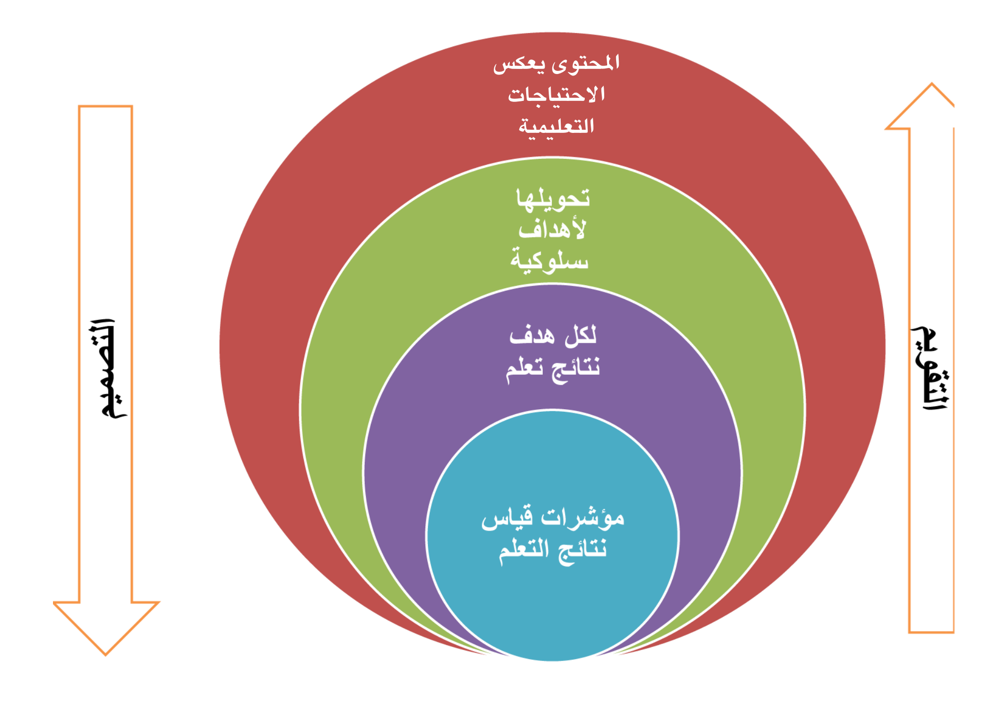
معيار ٢: تعلم المهارات الحياتية مبني على الاحتياجات ويستند إلى نتائج معًا:

مؤشر ٢, ١. محتوى التعلم يعكس الاحتياجات التعلمية من الاستعداد لمواجهة الأزمات إلى التنمية المستدامة: من الحد من مخاطر الكوارث إلى حماية البيئة؛ من حل الصراعات إلى بناء السلام؛ من الوقاية من الأمراض إلى تعزيز الصحة؛ من انتهاكات حقوق الإنسان إلى التماسك الاجتماعي.

مؤشر ٢, ٢. تتمثل الأهداف السلوكية التي يتم تحديدها في: زيادة الفرص، تقليل المخاطر، تعظيم الحماية في حياة المتعلمين في مجالات التعلم ذات الأولوية.

مؤشر ٢, ٣. لكل هدف سلوكي يتم تطوير نتائج تعلم محددة في شكل معارف ومهارات واتجاهات تقلل من المخاطر وتزيد الحماية والفرص.

مؤشر ٢, ٤. لكل نتيجة تعلم، يتم وضع مؤشرات التقييم لقياس التقدم في التعلم.



شكل (٢)

معيار٣: تعليم المهارات الحياتية قائم على المهارات:

مؤشر ٣, ١. الأنشطة التعلمية يتم تطويرها لتعكس نتائج التعلم المقررة.

مؤشر ٣, ٢. المتعلمون يتم إعلامهم بمخرجات التعلم المقصودة.

مؤشر ٣, ٣. الأنشطة التعلمية يتم تصميمها لملاءمة سن المتعلمين، ونوع الجنس، وخبرتهم.

مؤشر ٣, ٤. الأنشطة التعلمية تستخدم الأساليب التشاركية وبناء المهارات مع إتاحة الفرص الكافية لممارسة وتنمية المهارات.

مؤشر ٣, ٥. أنشطة تعلمية متعددة يتم تكوينها في تسلسل منطقي وتراكمي لتعزيز مخرجات التعلم التي تم تحديدها.

مؤشر ٣, ٦. الميسرون يتم تدريبهم على استخدام الأساليب التشاركية، والمعتمدة على الخبرة من أجل بناء التعلم على أساس ما لدى المتعلم.

مؤشر ٣, ٧. الميسرون يتم تدريبهم على الدعم النفسي- الاجتماعي لتقديم دعم أفضل للمتعلمين واحتياجاتهم.

معيار ٤: يتم توفير تعليم المهارات الحياتية في بيئة تعلم آمنة وداعمة مع إتاحة الحصول على الخدمات المجتمعية:

مؤشر ٤, ١. بيئة التعلم هي البيئة التي يكون فيها جميع المتعلمين والعاملين، يشعرون بالأمان، الحماية، التواصل، والتقدير كمساهمين ومشاركين في التعلم.

مؤشر ٤, ٢. بيئة التعلم تأخذ في الاعتبار الجوانب القانونية والتنظيمية إلى جانب التدخلات السلوكية للمهارات الحياتية.

مؤشر ٤, ٣. تشجيع الوصول إلى الخدمات المجتمعية بدءًا من التخطيط لها وحتى دعم برامج قائمة.

مؤشر ٤, ٤. برامج المهارات الحياتية تكون متكاملة مع الجهود الأخرى المتسقة مع تقليل المخاطر وتعظيم الحماية في حياة المتعلمين.

معيار ٥: تتم متابعة التنفيذ الكامل لبرنامج تعليم المهارات الحياتية وتقييم نتائج التعلم التي تحققت:

مؤشر ٥, ١. أدوات وآليات التقييم التي تعكس مخرجات التعلم المتفق عليها ومؤشراتها استخدمت على فترات منتظمة لتحديد تقدم المتعلم نحو تحقيق نتائج التعلم.

مؤشر ٥, ٢. جمع المعلومات وتحليلها لتحديد مدى رضاء المتعلمين، الميسرين / المربين، وأولياء الأمور وغيرهم من أصحاب المصلحة عن نتائج التعلم.

مؤشر ٥, ٣. تحليل وسائل التقييم الإجمالية (درجات المتعلم وغيرها من وسائل قياس الأثر الكمية والكيفية) لتحديد إلى أي مدى ساعد البرنامج على تقليل المخاطر وتعظيم الحماية في حياة المتعلمين.

مؤشر ٥, ٤. تم تطوير آليات وأدوات المتابعة، مع استخدامها بانتظام لجمع البيانات اللازمة لقياس تنفيذ البرامج ومدى التغطية.

مؤشر ٥, ٥. يتم جمع المعلومات وتحليلها لتحديد كيف ساعدت خصائص بيئة التعلم أو أعاقت أهداف البرنامج.

وقد حددت اليونيسيف بعض الدروس المستفادة الأخرى:

- التركيز على المخاطر الأكثر احتمالاً أن تحدث بين المتعلمين، وتلك التي تتسبب في معظم أشكال الضرر على الفرد والمجتمع.
- ضمان المناصرة لكسب الدعم والالتزام من المسئولين والمجتمع من مراحل التخطيط المبكرة.
- وضع آليات للسماح بإشراك الشباب وأولياء الأمور، والمجتمع في جميع مراحل البرنامج، وإقامة شراكات في وقت مبكر، مع الوزارات الرئيسية، ضمن رؤية لجعله برنامجًا وطنيًا ذا جودة عالية.

- تقديم البرامج من خلال عامِلين مدرَّبين.

- تقييم أهداف البرنامج، والنتائج باستخدام مؤشرات واقعية، وإتاحة الوقت الكافي من أجل تحقيق النتائج.

عائد برامج المهارات الحياتية المختلفة:

تكون برامج المهارات الحياتية أكثر نجاحًا على المدى الطويل، عندما تكون مدعومةً بجهود متعددة لأشخاص موثوق بهم، يكونون قدوة/ نموذجًا، ويعززون التعبير عن السلوكيات الإيجابية والتكيفية. ولا يمكن للمدارس، ولا أولياء الأمر، ولا مقدمي الخدمات الاجتماعية والمجتمعية على حدة تحقيق ما يمكن تحقيقه عند عمل كل هذه الجهات معًا.

في أفضل السيناريوهات، توجد ثلاثة أساليب مترابطة لتحقيق أهداف تعليم المهارات الحياتية، وهي:

- التدخل المنظم طويل المدى الذي يجب أن يُقدم من خلال المنظومة الدراسية الرسمية والذي يستهدف جميع الأطفال والشباب المتواجدين في المدرسة.

- تعزيز وتنسيق التدخلات التعليمية اللاصفية وغير الرسمية للأطفال والشباب في المدرسة، وخارجها.

- التدخلات المدرسية والمجتمعية التي تؤثر على البيئة المحيطة، بما في ذلك الأعراف والممارسات الاجتماعية، التي قد تساعد، أو تعوق استخدام الأفراد للمهارات الحياتية للاختيار وممارسة السلوك الإيجابي والتكيفي.

العائد على المستوى الشخصي:

- تعزيز قدرة الشباب على تكوين علاقات صحية وسلمية مع الأقران، والأسرة، وأفراد المجتمع المحلي، بما في ذلك تجنب السلوكيات الجنسية المحفوفة بالمخاطر، ومقاومة ضغط الأقران لتعاطي المخدرات، والوقاية من التنمر (عنف واضطهاد الأقران) والتحرش، وتعلم كيفية حل الخلافات من خلال التفاوض.

- تعزيز احترام الآخرين والتسامح، والاتجاهات الإيجابية تجاه التنوع والتعدد في المجتمع، وتفهم المساواة بين الجنسين، والثقة والتفاهم المتبادل.

- وضع الأساس للاحترام المتبادل والعدالة والشمول/ الدمج الاجتماعي والحكم الرشيد في المجتمع من خلال إحراز تقدم نحو تحقيق هذه الأهداف الشخصية ومع الأشخاص الآخرين.

العائد على المجتمع الأوسع:

- تعزيز المساواة والعدالة الاجتماعية على المستويات المحلية والوطنية والدولية.

- رفع مستوى الوعي والالتزام بحقوق الإنسان والمسئوليات، وخصوصًا احتياجات وحقوق النساء والأطفال والفئات الضعيفة.

- تعزيز وعي المواطنين والمشاركة في العملية الديمقراطية، احترام القانون وممارسات الحكم الرشيد.

- تعزيز التعاون في مجال رعاية البيئة الطبيعية.

- تعزيز بناء السلام والمصالحة في المجتمعات المنقسمة على نفسها وخاصة في مرحلة ما بعد الصراع.

محتوى المهارات الحياتية الشخصية:

نماذج من المهارات الحياتية		
المهارات المعرفية لتحليل واستخدام المعلومات	المهارات الشخصية لتنمية الذات والتعامل مع الذات	مهارات التعامل مع الآخرين للتواصل والتفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين
التفكير النقدي ومهارات حل المشكلات لاتخاذ القرارات المسئولة: - تحديد وتحليل المعلومات ومصادر المعلومات ذات الصلة. - تحليل اتجاهات المجتمع ووسائل الإعلام والأقران، والقيم، والمعتقدات، وفهم العوامل التي تؤثر في تشكيل القيم. - الاعتراف بالمخاطر وبمواطن الضعف، وكذلك عوامل الحماية والفرص. - فهم الآثار المترتبة على الصورة النمطية (التنميط) والوصمة الاجتماعية والتمييز المرتبط بالنوع الاجتماعي، العرق، الطبقة، ونمط الحياة، إلخ. - تحليل النتائج المستقبلية لأفعال الشخص الحالية تجاه النفس، والآخرين وبيئتهم المحيطة. - تقييم الحلول البديلة للمشاكل. - تحليل وتطبيق حقوق الإنسان والمعايير الإنسانية في حياة المرء، ومع مجموعات الأقران والمجتمع الأوسع.	المهارات الشخصية للتوعية والدافعية: - تنمية الوعي بالذات وعواطف الآخرين، ومصالحهم، وقيمهم، واتجاهاتهم، وحقوقهم ومسئولياتهم. - بناء/ الحفاظ على احترام الذات والثقة بالنفس. - وضع الأهداف الشخصية والمجتمعية والعمل على تحقيقها. - إحداث التغيير الإيجابي. المهارات الشخصية للتعامل مع الذات: - التعبير عن العواطف بشكل مناسب. - السيطرة على الدوافع التي قد تضر النفس أو الآخرين. - التحكم بالغضب وتجنب العنف. - التعامل مع الحزن والقلق. - التعامل مع الفقدان والخسارة، والإساءة، والصدمات النفسية. - المثابرة في التغلب على العقبات. - التفكير الإيجابي وتقنيات الاسترخاء.	مهارات التعامل مع الآخرين للتواصل والتفاوض والتعاون والعمل الجماعي: - التواصل اللفظي/غير اللفظي - الاستماع النشط. - تقديم وتلقي التغذية المرتجعة. - تقييم قدرات المرء والمساهمة في مجموعة. - التعبير عن احترام الاختلافات ومساهمات الآخرين. - التفاوض وإدارة الصراع، والتماس حلول مرضية لكل الأطراف. - مهارات الرفض والحزم. مهارات التعامل مع الآخرين لعدم الإقصاء، والتعاطف والمناصرة: - رصد التحيزات الشخصية وتحيزات الآخرين، التنميط، والتحامل/الإجحاف. - تعزيز الشمول، وعدم التمييز، واحترام الفروق الفردية والثقافية. - فهم واحترام احتياجات الآخرين وظروفهم ووجهات نظرهم. - بناء/الحفاظ على علاقات سليمة ومحققة لأهداف الطرفين. - مقاومة ضغط الأقران أو الضغوط الاجتماعية غير المناسبة. - التعاطف مع المرضى أو الذين لديهم صعوبات. - العمل على منع التنمر والتحرش. - استخدام مهارات التنظيم وبناء العلاقات والإقناع لتعزيز صحة وسلامة ورفاهية الذات والآخرين. - ممارسة حقوق ومسئوليات المواطنة لتحقيق أهداف اجتماعية إيجابية. - طلب المساعدة عند الحاجة.

استراتيجيات تعلم المهارات الحياتية الشخصية:

بعض مناهج التعلم والتعليم التفاعلي	
منهجية التدريس	**الفوائد**
المناقشة	توفر الفرص للمتعلمين للتعلم من بعضهم البعض في حل المشكلة. تُمكن المتعلمين من تعميق فهمهم للموضوع وبناء رأي شخصي. تساعد على تطوير مهارات الاستماع، والحزم، والتعاطف.
العصف الذهني	يسمح للمتعلمين بتوليد الأفكار بسرعة وبشكل عفوي. يساعد المتعلمين على استخدام خيالهم والتحلل من الأنماط الثابتة. بداية جيدة للمناقشة.
لعب الأدوار	يوفر استراتيجية ممتازة لممارسة المهارات. يزيد التعاطف مع الآخرين ووجهة نظرهم. يزيد بصيرة الشخص بمشاعره الذاتية.
مجموعة عمل صغيرة	مفيد عندما تكون المجموعات كبيرة والوقت محدود. تزيد من تدخلات ومساهمات المتعلم. تتيح للمتعلمين التعرف على بعضهم البعض بشكل أفضل وغالبًا ستساعد الشخص في أن يأخذ في اعتباره كيف يفكر شخص آخر. تساعد المتعلمين أن يسمعوا ويتعلموا من أقرانهم.
اللعب والمحاكاة	تعزيز متعة التعلم النشط، والسماح للمتعلمين باختبار افتراضات معينة أو قدراتهم في بيئة آمنة.
تحليل الأوضاع	يسمح للمتعلمين باستكشاف المشاكل واختبار الحلول بأمان، ويوفر فرصًا لتعلم أن الناس يمكن أن يروا الأمور بشكل مختلف.
دراسات الحالة	هي محفزات قوية للتفكير والمناقشة، ويمكن أن تكون مرتبطة بأنشطة محددة لمساعدة المتعلمين على ممارسة الاستجابات الإيجابية.
المناظرة	توفر فرصة لمعالجة مسألة معينة بشكل عميق وخلاق. تسمح للمتعلمين بالدفاع عن موقف ما قد يعني الكثير لهم. تتيح الفرصة لممارسة مهارات تفكير أكثر تعقيدًا.
رواية القصص (الحكي)	يمكن أن تساعد المتعلمين على التفكير في المشاكل المحلية. تُمكن المتعلمين من ممارسة مهاراتهم الإبداعية في كتابة القصص.

أنشطة للتنشيط:

هي الأنشطة الجماعية القصيرة التي تهدف إلى تعزيز المشاعر الإيجابية بين المجموعة. وهي تركز على طاقة المجموعة، ويمكن استخدامها لتنشيط أفكار جديدة، فهذه الأنشطة تدعم التفكير الإبداعي. وهي مفيدة بشكل خاص في بداية جلسة أو لتحويل اتجاه المحادثة. مثال: ألعاب لكسر الحواجز أو الإيقاع، وألعاب الأسماء، والأغاني، والتمارين البدنية.

محفزات المناقشة:

هذه الأنشطة تطرح قضايا وتثير أسئلة للطلاب لاستكشاف المزيد. عادة ما تكون أكثر فعالية في بداية درس صعب أو حساس. بعض الأمثلة على ذلك: العصف الذهني، دراسات الحالة، أسئلة أو جمل تتطلب ردودًا كتابية، استمارة / أسئلة موافق / غير موافق، طرح المشكلات، والأفلام القصيرة والقراءات.

اللعب الإبداعي:

للحفاظ على الدافعية لدى الشباب. أنها تحفز عمليات التفكير والأفكار الجديدة. وعلاوة على ذلك، فإنها تسمح للشباب بالتواصل بشكل أفضل وللمشاركة بطريقة هادفة. بعض الأمثلة على ذلك: المشاريع الفنية، لعب الأدوار والمسرح والشعر والكتابة الإبداعية.

المناقشات الجماعية:

يحتاج الشباب إلى فرصة للتعبير عن أنفسهم، في أن يُستمع إليه، والاستماع إلى الآخرين. وهذا يساعدهم على تطوير قدراتهم اللفظية ومهارات الاستماع. ويمكنهم من صقل مهارات التفكير لديهم وتوسيع أفكارهم ومعارفهم. كما يمكن استخدام هذه الأنشطة لإعطاء الجميع فرصة للمشاركة وتعزيز قيم وثقافة الديمقراطية. بعض الأمثلة على ذلك: حوارات غير رسمية وحلقات النقاش، والمناظرات.

التأمل والتحليل التشاركي:

تقسيم المجموعة للعمل في مجموعات صغيرة لحل المشاكل وتعزيز وحدتهم كمجموعة ودعم التفكير النقدي. ومن الأمثلة على ذلك: مسح المجتمع المحلي، شجرة حل المشكلات، المشاريع البحثية، وتحليل الرسائل الإعلامية.

التأمل الشخصي:

تساعد هذه الأنشطة الشباب على استبصار تجاربهم الخاصة. كما أنها تؤدي إلى تعزيز النضج والقدرة على إصدار أحكام. ويمكن أن تفتح الباب أمام الاتجاهات والسلوكيات الجديدة. بعض الأمثلة على ذلك: إصدار مجلة، تسجيل ذكريات بطريقة معينة، توضيح القيم، مشاريع الفنون الإبداعية.

مبادئ التدريس التفاعلي، المرتكز على المتعلم:

تأسيس بيئة تعلم تقوم على المساواة، والاحترام، وحقوق الإنسان:

- خلق بيئة تعلم داعمة يشعر فيها جميع المتعلمين بالانتماء، وأنه يُستمع إليهم، بالراحة، والأمان من السخرية خاصة عندما يخاطرون بطرح أفكار جديدة. تشجيع المشاركة، لا سيما بين أولئك الذين يشعرون بالخوف أو الوحدة (ظروف وحالات مختلفة يمكن أن تؤدي إلى مثل هذه المشاعر. على سبيل المثال، الاختلافات في السلطة الاجتماعية المرتبطة بنوع الجنس، الطبقة الاجتماعية، أو العمر. عدم التمتع بالطلاقة اللغوية قد تجنب الانضمام للمناقشات. الشباب ذوو الإعاقة الجسدية وذوو الاحتياجات الخاصة الأخرى قد يشعرون بالخجل) يمكنك زيادة إشراك فئة باستخدام الأنشطة التي تعزز احترام وبناء فريق العمل وإتاحة فرص القيادة.

- خلال الجلسات الأولى، اطلب من الشباب العمل معًا لوضع قائمة من المبادئ التوجيهية لمجموعتهم.

- اطلب من الشباب احترام خصوصية الآخرين، وتذكيرهم بعدم الكشف عن معلومات للآخرين يشعرون أنها يجب أن تبقى خاصة. مع مراعاة أن بعض الشباب قد ترهب أو حتى تسيء إلى الآخرين بعد خروجهم من الأنشطة التي تمت فيها مناقشة مواضيع حساسة. أكد لمجموعتك –كقائد – إن المناقشات سوف تبقى سرية، حتى تكون قدوة لاحترام خصوصية الآخرين.

- التأكد من أن الشباب يفهمون أن لديهم الحق في عدم المشاركة إذا كان ذلك يجعلهم لا يشعرون بالراحة.

- تشجيع جميع الشباب على عرض أفكارهم، مع ضمان ألا نحكم على أفكارهم.

استخدام مجموعة واسعة من الاستراتيجيات من أجل إشراك المتعلمين:

- تطوير مجموعة من الأساليب والنهج التي يمكن أن تتكيف مع احتياجات التعلم لدى المتعلمين.

- إذا كنت تستخدم نشاطًا جديدًا، راجع أولًا النشاط بعناية وكل الموضوعات ذات الصلة، والأهداف التعلمية التي تنوي معالجتها. جمع كل المواد المطلوبة مقدمًا!

- أعد خطة احتياطية للاستجابة بمرونة للظروف غير المتوقعة (على سبيل المثال، في التوقيت، تغير الطقس، أو ردود أفعال الشباب).

- حيثما كان ذلك ممكنًا، قم باختيار الأنشطة التي تجعل من التعلم متعة!

الاعتماد على قدرة الشباب على الفهم، الدراسة، التفكير النقدي حول حياتهم والعالم من حولهم، وعلى مهارة حل المشكلات:

- تشجيع الشباب على إثارة التساؤلات حول الأقوال الشائعة. اطلب منهم التفكير في معتقداتهم الحياتية ومعايير وأعراف مجتمعهم. ادعهم لاستكشاف – بطريقة محترمة – وجهات نظر مختلفة عن وجهات نظرهم الشخصية.

- ابدأ المناقشات بأسئلة مفتوحة. أسأل "لماذا" كوسيلة لمساعدة الشباب على استكشاف التناقضات والسعي نحو حقائق أكثر عمقًا.

- تشجيع الإبداع.

- تشجيع الشباب على تحمل المخاطرة في تفكيرهم وأن يكونوا غير خائفين من الوقوع في الخطأ. كن على استعداد للقيام بمثل هذا السلوك بنفسك.

- تنظيم مجموعات صغيرة لاستكشاف القضايا والانخراط في الأنشطة الجماعية.

- تشجيع وجهات نظر مختلفة في تحليل المشاكل واقتراح الحلول الممكنة.

تعزيز قدرة الشباب على تطبيق ما يتعلمونه في حياتهم ومجتمعاتهم، ومساعدتهم على أن يصبحوا مواطنين فاعلين وقوة دفع لإحداث تغيير إيجابي:

- تحديد محتوى وطرق التعلم التي تدعو للتفكير النقدي. اطلب من الشباب ربط المحتوى بحياتهم والعالم، وتشجيعهم على رؤية هذا المحتوى في ضوء مبادئ الإنصاف والعدالة الاجتماعية.

- شجع فرص التعلم التي تنطوي على خدمة المجتمع أو البحث المجتمعي. لكن تأكد من أن الطرق التي سيعملون بها لا تتسبب لهم في أي أذى.

- حدد ما إذا كنت ستحتاج إلى المناصرة والدعم داخل مؤسستكم (وربما في المجتمع) لدعم حق الشباب في التعبير عن آرائهم والتصرف بناءً على هذه الأفكار.

- ضع في اعتبارك أن الشباب كثيرًا يستلهمون معلميهم وقادة المجتمع.

الوحدة الثانية:

المهارات الحياتية لأسلوب حياة صحي ونماذج من أنشطتها

الهدف العام لهذه الوحدة:

تعزيز قدرات المراهقات والمراهقين على تبني خيارات صحية، ومقاومة الضغوط السلبية، وتجنب السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

اليوم التدريبي الأول:

الجلسة التدريبية الأولى:

الفئة الأولى: أهم مهارات الإدارة الذاتية والتكيف:

- مهارات لزيادة الثقة بالنفس والقدرة على التحكم، وتحمل المسئولية، وإحداث التغيير.
- مهارات لتنظيم وتوجيه المشاعر.
- مهارات التعامل مع الضغوط.

توضيح المفاهيم والمصطلحات:

الثقة بالنفس هي كيف نثق في أنفسنا ومقدار إيماننا بأنفسنا، وقد تكون أيضًا كيف نقدم أنفسنا للعالم والكيفية التي نريد الآخرين أن يرونا عليها. من الطبيعي أنه إذا كان لدينا تقدير واقعي لأنفسنا ونرى أنفسنا لدينا قدرة وذكاء وجاذبية مساوية للآخرين، أن نشعر بالثقة فيما نفعله. وكذلك عندما تكون لدينا ثقة في مجالات معينة من حياتنا، يزداد تقديرنا لأنفسنا.

تعريف تقدير الذات:

تقدير الذات هو كيف نشعر تجاه أنفسنا بشكل عام، وهو يتكون من الخبرات والمواقف التي شكلت الطريقة التي نرى أنفسنا عليها اليوم. ويستخدم مصطلح تقدير الذات لوصف إحساس الشخص بقيمته، ويتضمن العديد من المعتقدات عن الذات مثل تقديره لمظهره ومعتقداته ومشاعره وسلوكياته.

يرى الأطفال والمراهقون أنفسهم في ضوء مواقف وتعليقات وردود أفعال الآخرين (الآباء والمعلمين والأصدقاء...إلخ) تجاههم. يزدهر تقدير الذات في جو إيجابي وداعم، وتوفر مجموعات العمل الصغيرة بيئة تشجع على احترام المساهمات الفردية، وتعزز الاتصال في اتجاهين كما تعزز قوة الشخصية في العلاقات، مما يدعم تقدير الذات.

للحفاظ على تقدير الذات مرتفعًا، فإن الشاب في مرحلة المراهقة في حاجة إلى فهم ما الذي يجعله يشعر بأنه جيد وأن يكون لديه خطة لجعل هذه الأمور تتحقق في حياته. يجب أيضًا معرفة كيفية تجنب التأثيرات السلبية من الناس أو البيئة المحيطة، أو تعلم التفكير بشكل مختلف حول الكيفية التي تؤثر عليه.

بناء تقدير الذات:

كل الأنشطة الرامية إلى تعزيز الإنجاز الشخصي والنجاح، وتطوير الوعي بالذات، وتشجيع تحديد الأهداف وتعزيز الحساسية للآخرين تساعد في تنمية تقدير الذات، وتتضمن تنمية مهارات الوعي بالذات ما يلي:

مهارات التقييم الذاتي.

تحديد مواطن القوة والضعف الشخصية.

مهارات التفكير الإيجابي.

مهارات بناء صورة الذات وصورة الجسد.

المرونة والتكيف:

المرونة والتكيف هي عملية العودة إلى التصرف بشكل "معتاد" بعد فترات من الحزن، والإجهاد أو الشدائد.

هناك أربع سمات رئيسية لدى الشخص ذي القدرة على المرونة والتكيف:

١. الكفاءة الاجتماعية.

٢. مهارات حل المشكلات.

٣. الاستقلالية.

٤. الشعور بالهدف والمستقبل.

بعض الصفات التي قد تساعد في التعرف على الفرد ذي القدرة على المرونة والتكيف:

- التبصر – القدرة على رؤية الأشياء كما هي، وليس كما يجب أو يمكن أن يكون؛ قبول الواقع؛ الصدق مع النفس.

- إعطاء قيمة لذاتك – قبول أنك كفرد لك قيمة، تفصل الأشياء والأحداث السلبية عن نفسك.

- التعاطف – علاقة رعاية واهتمام كبير متبادلة مع الآخرين؛ يطلق عليها أحيانًا الترابط الاجتماعي، أو الشعور بالانتماء إلى الناس والجماعات.

- نظام – حس التنظيم، روتين، حتى طقوس أو مراسم ما، تشكل بنية حياتك واتساقها.

- حس الدعابة – ألا تأخذ كل شيء بشكل شديد الجدية وأن تكون قادرًا على رؤية جانب أبسط للوضع، ذلك قد يساعد في الحفاظ على منظور أكثر توازنًا.

- مهارات حل المشكلات – القدرة على تحليل المشاكل الشخصية بواقعية ووضع كل الحلول الفورية والاستراتيجيات طويلة الأجل، وكذلك سبل التعامل مع المشكلات التي لا يمكن حلها بسهولة أو بسرعة.

- الكفاءة الاجتماعية – وجود مجموعة من المهارات الاجتماعية والاستراتيجيات تساعد في التفاعل الاجتماعي، مثل: المحادثة، الرغبة في الاستماع إلى الآخرين، احترام مشاعر وأفكار الآخرين.

- التفاؤل - اعتقاد راسخ بأن المستقبل يمكن أن يكون أفضل، والشعور بالأمل ووجود هدف؛ والاعتقاد بأن لديك قدرًا من السيطرة على حياتك ومستقبلك، أو أنه يمكنك تحقيق هذا القدر من السيطرة.

التعليم القائم على المهارات الحياتية له دور في بناء هذه الخصائص. التي هي أيضًا متطلبات لتنمية مفهوم الذات والترابط الاجتماعي والرفاه العاطفي، والتي تم تحديدها على أنها عوامل وقائية تنمو بشكل أفضل في وجود العوامل البيئية الثلاثة التالية:

١. علاقات الرعاية والدعم، وهي شبكة من الناس الذين يهتمون بأن تكون أفضل.

٢. مستوى معقول من المعايير السلوكية المتوقعة من الأسرة والمجتمع.

٣. فرص للمساهمة والمشاركة في أنشطة المجتمع ووظائفه.

مساهمة المدرسة و/أو مكان التعلم في تقدير الذات والقدرة على المرونة والتكيف

- تقديم مناهج دراسية محورها المتعلم وذات صلة بالحياة وملائمة لها.
- استخدام خبرات التعلم التعاوني، مثل أنشطة المجموعات الصغيرة.
- ضمان إجراءات تقويم عادلة ومنصفة.
- خلق تواصل فعال بين المتعلمين والمعلمين والإدارة.
- تقديم مجموعة من الأنشطة التعلمية التي تسمح للطلاب بالإحساس بالنجاح.
- تعليم المهارات التي تعزز قوة تقدير الذات.
- إظهار الرعاية والاهتمام لجميع الناس في المدرسة والجمعية والمجتمع المحلي.

مساهمة المعلمة/ الميسرة في تقدير الذات والقدرة على المرونة والتكيف

- اهتم بكل متعلم/ متعلمة وأن تكون قدوة جيدة.
- تحية المتعلمين بابتسامة ومناداتهم بأسمائهم.
- تجنب الأسماء المستعارة، التهكم والسخرية.
- كن منفتحًا على النقاش واحترم حق المتعلمين في إبداء وجهة نظرهم ومشاعرهم في القضايا التي تعنيهم.
- أكد على الخصال الجيدة للمتعلمين، وحد من الخصال السلبية.
- الاستماع من دون إصدار حكم على المتعلم واسأل إذا كان يريد تعقيبك.
- تطوير طريقة متسقة وعادلة في التعامل مع الصراعات.
- البحث عما يجيده المتعلم أو يحبه، مثل الموسيقى المفضلة لديه.
- إعطاء الآباء تعليقات إيجابية حول أبنائهم.
- صياغة قواعد ومبادئ توجيهية وتوقعات بالتعاون مع المتعلمين.
- إعلام المتعلمين عن القرارات التي قد تؤثر عليهم.
- مساعدة المتعلمين على وضع أهداف خاصة بهم.
- تشجيع المتعلمين للتعبير عن آرائهم ومناقشتها والدفاع عنها.

التأقلم ومهارات إدارة الضغوط

التأقلم ومهارات إدارة الضغوط هي قدرة الفرد على تحمل المسئولية عن حياته من خلال استخدام معارفه واتجاهاته ومهاراته، تطوير هذه المهارات يساعد الفرد على الاعتناء بنفسه، والآخرين والبيئة المحيطة به. إن درجة معينة من الضغوط أو التحفيز أمر ضروري ويمكن أن تكون إيجابية وتُحسن أداء الشخص، وصحته النفسية ونوعية حياته.

التأقلم ومهارات إدارة الضغوط تشمل:

- التعامل مع ضغوط الأقران.
- مهارات إدارة الوقت.
- مهارات البحث عن المساعدة.
- مهارات تحديد الأهداف.
- مهارات التعامل مع الخسارة والإساءة والصدمة.
- مهارات التعامل مع الصراعات والمواقف الصعبة.
- مهارات التعامل مع مشاعر: الحزن والقلق.

علامات التعرض لضغوط:

علامات فسيولوجية:

الصداع، آلام في الصدر، التهابات الجلد، زيادة العرق، توتر وآلام العضلات، مشاكل في المعدة، الحساسية، جفاف الفم، نزلات البرد المتكررة، ضغط الدم، زيادة معدل ضربات القلب.

العلامات العقلية والانفعالية:

ارتياب، فقدان الحماس وحس الفكاهة، الاستياء، فقدان تقدير الذات وأنك غير مفيد، تغيرات في الشهية، الشعور بالانعزال والوحدة، ضعف الذاكرة، عدم القدرة على الاسترخاء.

العلامات السلوكية:

الحوادث والحماقات، تناول الطعام بسرعة، مقاطعة الأحاديث، التسويف، قرارات غير عقلانية، غير متعاون، العادات العصبية، الوسواس، الضحك العصبي الحاد، وطحن الأسنان.

علامات فلسفية:

اليأس، عدم الاهتمام بالعمل، التشكيك بالقيم، الأفكار السلبية عن الذات والآخرين.

التعامل مع الضغوط:

الضغوط هي حقيقة من حقائق الحياة اليومية، ويمكن التعامل معها من خلال:

- التخطيط لوضع أهداف واقعية والاحتفال بالنجاحات.
- إدارة الوقت بشكل جيد.
- تحديد ما يمكنك التحكم به وما لا يمكن السيطرة عليه.
- تعلم الاسترخاء بمفردك، ومع الآخرين.
- أخذ الوقت الكافي لجمع المعلومات واتخاذ القرارات.
- مراجعة كيف تشعر حيال الأشياء وأسباب ذلك.

الجلسة التدريبية الثانية:

أنشطة مهارات الإدارة الذاتية والتكيف:



التكيف مع الضغوط:

الهدف:

- فهم ماذا يحدث عند تراكم الضغوط.
- تحديد أساليب مختلفة للتعامل مع الضغوط أو تخفيفها.

الخطوات:

١- وضح الأسباب الكثيرة التي تراكم وتقود إلى الضغط والغضب. وضح الأنماط الثلاثة التالية واطلب من المشاركين إعطاء أمثلة:

- الإحباط: يوجد عندما يُمنع شخص ما من فعل ما أو طلب شيء ما بواسطة آخرين أو ظروف معينة.
- الصراعات: تحدث عندما يتعلق الأمر باختيارات صعبة.
- الضغط: يحدث عندما يشعر شخص ما أنه مضطر لفعل شيء ما لا يريد فعله.

٢- اطلب من المشاركين/ المشاركات ذكر أمثلة للضغوط: (أمثلة: عندما يتحرش بي شخص ما، عندما أعمل لساعات طويلة مقابل أجر محدود).

٣- اسأل المشاركين/ المشاركات ماذا يحدث عندما ينفجر شخص ما من الغضب (أمثلة: يؤذي نفسه، يؤذي الآخرين، الهروب).

٤- قسم المشاركين/ المشاركات إلى مجموعات صغيرة من أربعة أشخاص، كل مجموعة تذكر الأسباب التي قد تقود للانفجار في حياتهم عندما تجتمع كل هذه الأسباب معًا، وتتعدد مصادر الضغوط (الأصدقاء/ الأسرة/ المدرسة/ الإعلام/ البوليس) مع ذكر السلوكيات التي تنتج عن هذه الضغوط.

٥- تعرض كل مجموعة عملها على كل المشاركين/ المشاركات.

٦- تعود المجموعات الصغيرة لعملها لمناقشة الأساليب المختلفة التي يواجهون بها الضغط، وتُعِد كل مجموعة قائمة بهذه الأساليب، يتم تجميع كل الأساليب في قائمة موحدة ومناقشتها مع كل المشاركين/ المشاركات.



تصورات مثالية وسلوكيات مدمرة

الأهداف:

١. تحديد قائمة "التصورات المثالية" لدى المجتمع للشاب والشابة في أعمار مختلفة.

٢. تحديد الطرق التي تجعل تلك التصورات النمطية ضاغطة على الشخص في التصرف بطريقة معينة أو مقيدة له.

الخطوات:

I. مقدمة

اطلب من المشاركين أن يشاطروا الآخرين بعض الأمثلة من أغانٍ قصيرة، قصص قصيرة، أو أمثال شعبية التي تعكس التصورات المتوقعة في هذه الثقافة للرجال وللنساء (مثل: الراجل مايعيبوش غير جيبه، البنت مصيرها للجواز) اسأل خمسة أو ستة أشخاص أن يعرضوا ما لديهم من الغناء والأمثال.

II. تصورات مثالية

اطلب من المشاركين تشكيل مجموعات صغيرة وينبغي أن تكون المجموعات من نفس الجنس والفئات العمرية نفسها. والتركيز بشكل خاص على الصورة المثالية في المجتمع للشباب من الجنسين في الأعمار المختلفة (الصورة المثالية تشمل مواصفات جسمية، مواصفات أخلاقية، قيمية، مواصفات اجتماعية).

إذا كنت تعمل مع المراهقات، فاطلب منهن أن يصفن ما هو متوقع أن يقلن أو لا يقلن وما هو متوقع أن يفعلن أو لا يفعلن، ومدى مراقبة الآخرين لهن في عدم الخروج عن هذه الحدود.

إذا كنت تعمل مع المراهقين، فاطلب منهم أن يصفوا ما هو متوقع أن يقولوا أو لا يقولوا ما هو متوقع أن يفعلوا أو لا يفعلوا، وهل يقبل الآخرون خروجهم عن هذا المتوقع.

بعد حوالي ٢٠ دقيقة من مناقشة مجموعة صغيرة، اطلب من المشاركين العودة إلى دائرة كبيرة حيث تعرض كل مجموعة أفكارها

عن الصورة المثالية للرجل والمرأة.

III. صور واقعية

اطلب من المشاركين العودة إلى مجموعاتهم الصغيرة ومناقشة مدى سهولة أو صعوبة أن يصلوا إلى مستوى التوقعات لدى مجتمعهم بالنسبة لهم.

بعد حوالي ١٠ دقائق، اطلب من المجموعات العودة إلى دائرة كبيرة حيث تعرض كل مجموعة تجاربها الحقيقية في محاولة الوصول إلى مستوى توقعات المجتمع بالنسبة لهم.

إذا كانت مجموعتك ترى أنه من الصعب بعض الشيء أن تفكر في أمثلة عن الخلافات بين المثالي وحياتهم الحقيقية، وفيما يلي بعض الاقتراحات. لا تفرض هذه الأفكار على المجموعة الخاصة بك، بل يجب أن تأتي مع الخبرات الخاصة من حياتهم:

الشباب

صورة: رب الأسرة، المعيل، يستحق الاحترام، مهيب، قوي البنية.

الواقع: العديد من المسئوليات، إطعام أفواه كثيرة، الدخل المحدود، بعض الآباء يهربون من مسئولياتهم.

الشابات

صورة: مهذبة، منقادة، يعملن بجد، متساهلة، تطيع الأب أو الزوج، العديد من الأطفال، تولع صوابعها العشرة لزوجها، لا تتذمر.

الواقع: كثير من الأطفال، لا حرية شخصية، وسوء المعاملة، غالبًا لا تستشار في القرارات الهامة.

IV. سلوكيات مدمرة

الفكرة من هذا التمرين هو مساعدة الشباب في سن المراهقة على تفهم أن لدينا كلنا صورًا مثالية عن كيف يفترض علينا أن نتصرف وأن هناك دائمًا فجوة بين تصوراتنا والواقع. نحن جميعا نجد صعوبة في بعض الأحيان أن نصل إلى تصوراتنا. كما أنه في بعض الأحيان، يمكن للصور المثالية أن تكون في الواقع مدمرة، على سبيل المثال، إذا كان الناس يعتقدون أن "البنت آخرتها الجواز" فهذا يمكن أن يستخدم كذريعة لإخراج الفتيات من المدرسة في وقت مبكر. وبالمثل، فإن الاعتقاد بأن "الرجال الحقيقيين يتعاطون المخدرات أو يدخنون" يمكن أن يؤدي إلى الإدمان. تشجيع المشاركين على التفكير في هذا الأمر وتقديم ملاحظاتهم الخاصة حول الطريقة التي يمكن أن تتحول بها هذه التصورات إلى سلوكيات مدمرة.

ملاحظة للمدرب:

يرجى التأكيد على أنه لا يقصد من هذا التمرين تذكيرهم كيف يجب أن يتصرفوا! بل الغرض منه هو مساعدتنا على التعرف على التصورات النمطية المقيدة أو الضاغطة على الشخص في التصرف بطريقة معينة.

في نهاية النشاط، ادعُ إحدى المشاركات أو أحد المشاركين لقراءة هذا الجزء من كتاب رحلة في فصول الحياة للأب/ جان باول اليسوعي:

أهمية النظرة إلى الذات تبدو جلية في أسطورة فتاة تدعى رابونزيل: Rapunzel كانت تلك الفتاة الشابة مسجونة في برج برفقة عجوز ساحرة، وكانت رائعة الجمال. ولكن العجوز ما انفكت تردد على مسامع تلك الفتاة: "ما أبشعكِ". وكانت تلك خطة العجوز الساحرة كي تبقي الفتاة معها. ولكن ساعة تحرر الفتاة دقت، لما حدث يومًا أنها تطلعت من نافذة البرج إلى الخارج وصادف ذلك مرور

حبيبها الذي شغف بجمالها. سجن رابونزيل لم يكن البرج بل خوفها من بشاعتها، تلك البشاعة التي أقنعتها بها العجوز الساحرة من خلال التكرار المستمر. ولكن عندما رأت الفتاة جمالها منعكسًا في عيني حبيبها، تحررت آنذاك من عبودية ما أوهمت به من بشاعة في نفسها. إن ما هو حقيقة في أسطورة رابونزيل، هو صحيح في واقع كل منا؛ لدينا حاجة ماسة إلى أن نرى في عيني إنسان آخر، انعكاس الخير الذي فينا والجمال، إذا كنا نريد حقًا أن نتحرر. وحتى ذلك الحين نبقى نحن أيضًا مقيدين داخل سجن أبراج أنفسنا. ولأن اندفاع الحب يحتم علينا الخروج من ذواتنا والانشغال في مساعدة الآخرين على تحقيق ذواتهم، فنحن لن نتمكن من أن نحب إلى أن تترسخ تلك الرؤيا في نفوسنا.

ادعُ المشاركات والمشاركين إلى التعبير عن مشاعرهم تجاه هذا النص في كلمات بسيطة قصيرة.



الهدف:

- إدراك أهمية الثقة بالنفس والاختلاف والرغبة في الحلم.
- إدراك كيف يمكن أن تؤثر العوامل المحيطة بنا على قراراتنا.

الخطوات

عرض أغنية "أنا مش منهم" لفريق كايروكي مع وجود ورقة بكلمات الأغنية.

(http://www.youtube.com/watch?v=G1HSwRM1Ca8)

كلمات الأغنية:

بيقولوا الأغلبية هي الصواب
قريت التاريخ وفهمت الدرس المستفاد
الأغلبية كانت دايمًا صوت السكوت
والغش والنفاق دايمًا حاضر موجود
وكلمة الحق كانت وحيدة وبعيدة
حاربوها زي ما حاربوا أي حاجة جديدة
قطيع كبير أنا ماشي فيه من غير أمل
أحاول أخرج يقولوا اتهبل
أنااااا ... مش منهم
عوزني أبعد عن كياني وأسيب مكاني
وأغير عنواني وأبيع أحلامي
خايفين يعلموني لـ فـ يوم أفهم

دايما بيفوقوني قبل ما بحلم

عوزني أفضل جاهل حافظ مش فاهم

وأغرق في هموم حياتي وفي رزقي أعافر

قطيع كبير أنا ماشي فيه من غير أمل

أحاول أخرج يقولوا اتهبل

أنااااا ... مش منهم

صبحت على اللي قاعد واللي ماشي واللي راكب

بصيت لبحرك وافتكرت أموات المراكب

آه يا زمن يا ناسي قادر بس على اللي حابب

غمضت عيني واتقهرت من بلد العجايب

تصبحي على كذبة أحلى يمكن يشتريها عقلك

تصبحي على صرخة أعلى يمكن بيها يرق قلبك

ويغيب صباحك على أي كاذب أو منافق ناوي يغدر

افضحي كل الديابة اكشفيه لو ناوي يستر أوحش حاجة لو قررت تبقى عادي

تبقى واحد وسط زحمة من العبيد

أوحش حاجة لو قررت تبقى عادي

تبقى سبب إن حر يعيش وحيد... ارسم خطوة الطريق... نور شموع تضيء... اسند كتف الرفيق كمل لو مهما كان... ابلع ملح الدموع... اصرخ ملعون ده جوع... اكسر نهر الخضوع

صامد طول الزمان

قطيع كبير أنا ماشى فيه من غير أمل

أحاول أخرج يقولوا اتهبل

قطيع كبير أنا ماشي فيه من غير أمل

أحاول أخرج يقولوا اتهبل

أنااااااااااا مش منهم

المناقشة

١. كلمة أو جملة استوقفتك في الأغنية (إتاحة الفرصة لأكبر عدد من المشاركات بكلمة واحدة)

٢. ما هي الفكرة التى تشعر بأنها هامة لحياتك؟ ولماذا؟

٣. قرار اتخذته أو موقف قمت به (أو سوف تقوم به) وقيل عنك فيه (اتهبلت).

٤. وما تأثير هذا القرار عليك (إتاحة الفرصة لأكبر عدد من المشاركات بكلمة واحدة).

٥. ما هي العوامل المؤثرة في قرارك سلبًا وإيجابًا.

٦. يدور حوار بشكل عام عن الثقة بالنفس والتجربة والاختلاف وإحداث تغيير.

النشاط ٤ الرابع:

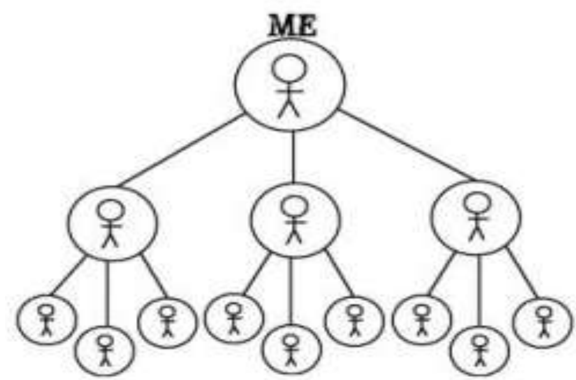
تحدي "من قدم السبت"

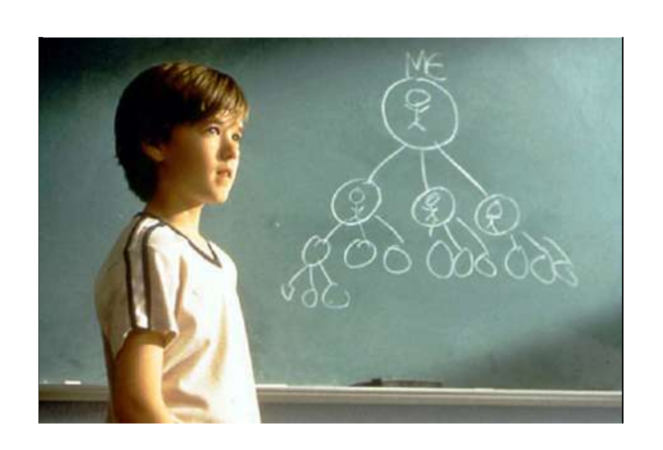
الأهداف:

- السماح للمشاركين أن يأتوا بأفكار للعمل في المستقبل على احترام الذات والثقة بالنفس.
- تحدي المشاركين على الالتزام بنشر احترام الذات والثقة بالنفس.

خلفية:

فيلم "Pay it Forward" يحكي عن تلميذ يقترح طريقة بسيطة وعملية لتغيير العالم، حيث يعمل هو معروفًا أو شيئًا جيدًا لثلاثة أشخاص في حاجة لهذا المعروف بشرط أن يعمل كل شخص من الثلاثة معروف لثلاثة آخرين، وهكذا، فبدلًا من رد الجميل للشخص صاحب الجميل ترده لثلاثة أشخاص آخرين.





الخطوات:

يجلس المشاركون على شكل دائرة حيث يمكن للجميع رؤية بعضهم البعض

يتم تقديم تحدي "من قدم السبت"، أي الالتزام بشيء من شأنه أن يعزز احترام الذات والثقة بالنفس لثلاثة أشخاص على الأقل، وعلى كل شخص من هؤلاء الأشخاص الثلاثة أن يرد الجميل بفعل يعزز احترام الذات والثقة بالنفس لثلاثة أشخاص آخرين، الذين يجب أن يفعلوا الشيء نفسه، بحيث تنتشر موجة من احترام الذات الإيجابية في جميع أنحاء مجتمعهم الصغير.

يتم تشجيع المشاركين لتجربة تحدي "من قدم السبت" الآن حيث يبدأ شخص في ذكر صفة إيجابية في ثلاثة مشاركين على أن يقوم كل منهم بالتوجه نحو ٣ أشخاص آخرين من المجموعة.

تقضي المجموعة بعض الوقت في العصف الذهني لأفكار إضافية عن الكيفية التي سوف تدفع تحدي "من قدم السبت" بها إلى الأمام ويمكن تبني سلوكيات أخرى بجانب احترام الذات والثقة بالنفس في المجال الذي يتواجد فيه المشاركون كالمدرسة أو الجمعية الأهلية أو مركز الشباب أو مكان العمل.

تتطوع مجموعة صغيرة من المشاركين - اختياريًا - لتعقب موجة "من قدم السبت" وتسجيلها لفترة زمنية محددة (شهر مثلًا).

الجلسة التدريبية الثالثة:

الفئة الثانية: أهم مهارات اتخاذ القرار والتفكير النقدي:

- مهارات اتخاذ قرار وحل المشكلات.
- مهارات التفكير الناقد.

توضيح المفاهيم والمصطلحات

الفرق بين السلوك العدواني والسلبي والحازم:

السلوك السلبي:

استسلام لإرادة الآخرين، أمل الحصول على ما تريد دون الحاجة فعلاً أن تقوله، اتركها لتخمين الآخرين أو اجعلهم هم يقررون.

عدم اتخاذ أي إجراء لتأكيد حقوقك.

وضع الآخرين أولاً على حساب نفسك.

الاستسلام لما يريده الآخرون.

الصمت عندما يكون هناك شيء يزعجك.

الاعتذار الكثير.

التصرف بإذعان، مثلاً: التحدث بهدوء، الضحك بعصبية، تراجع الكتفين، تجنب الخلاف، إخفاء الوجه باليدين.

السلوك العدواني

التعبير عن مشاعرك وآرائك، أو رغباتك بطريقة تهدد أو تعاقب الشخص الآخر.

الدفاع عن الحقوق الخاصة بك دون تفكير في الشخص الآخر.

وضع نفسك أولاً على حساب الآخرين.

قهر الآخرين

الوصول إلى أهدافك الخاصة، ولكن على حساب الآخرين.

سلوكيات السيطرة والهيمنة، مثلاً: الصراخ، عدم الاستماع إلى الآخرين؛ اتهام الآخرين بأنهم مخطئون؛ الميل إلى الأمام؛ التقليل من شان الآخرين؛ توجيه أصابع الاتهام إلى الآخرين؛ التهديد، أو الخناق.

السلوك العدواني	السلوك السلبي
مهاجمة	تجنب
متذمر	انسحاب
صياح	العبوس في صمت
راكب راسه (أنا صح!)	التعبير عن غضبك على الشخص الخطأ

الانتقام (سأحضر لك مرةً أخرى)	قائلاً إنه يجري معاملتك بشكل غير عادل
تحذير (إذا لم تقم بذلك ...)	يتحدث من وراء ظهر شخص ما
مقاطعة	الشعور بالمرض
انفجار	التصرف بهدوء بينما تكون غاضب
ساخر	شعور منخفض والاكتئاب
مهين	لا تريد أن تضر الشخص الآخر
تصحيح	تحاول نسيان المشكلة

السلوك الحازم

إخبار شخص ما تريده بالضبط بحيث لا تبدو وقحًا أو مهددًا له.

دافع عن الحقوق الخاصة بك دون إنقاص حقوق الآخرين.

احترام نفسك وكذلك الشخص الآخر.

الاستماع والتحدث.

التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية.

كن على ثقة بنفسك، ولكن غير متغطرس.

تصرف باتزان، اعرف ما تريد قوله، قائلاً: "أنا أشعر" وليس "أنا أعتقد"؛ كن محددًا، واستخدم في جملك "أنا"، تحدث وجهًا لوجه مع الشخص الآخر، لا ولولة أو سخرية.

خطوات لتوصيل رسائل حازمة:

الخطوات	التوضيح	أمثلة للعبارات
وضح مشاعرك ووضح المشكلة.	عبر عن شعورك تجاه السلوك أو المشكلة، اشرح السلوك أو المشكلة التي أثرت على حقوقك أو أزعجتك	أشعر بالإحباط عندما... أكون غير سعيد عندما... أتضايق لما....
وضح طلبك	اذكر بوضوح الشيء الذي تفضل حدوثه	أحب إنك... ممكن من فضلك... أتمنى إنك...
اسأل ما هو شعور الشخص الآخر تجاه طلبك.	ادعُ الشخص الآخر أن يعبر عن مشاعره أو أفكاره تجاه طلبك	ماهو شعورك تجاه ذلك؟ ماذا تعتقد؟ هل هذا مناسب لك؟
الإجابة	الشخص الآخر يعبر عن مشاعره أو أفكاره تجاه طلبك	
القبول والشكر	إذا قبل الشخص الآخر طلبك، قل له شكرًا، فهي الوسيلة المثلى لإنهاء النقاش	شكرًا عظيم، أقدر ذلك أنا سعيد أنك موافق

لكن يجب ملاحظة أنه يترتب على الحقوق التي تخصك التزامات ومسئوليات، مثال:

لك الحق في:	المسئوليات المرتبطة بحقك:
اتخاذ قراراتك بنفسك	السماح للآخرين باتخاذ قراراتهم بأنفسهم
أن تُعامل باحترام	عامل الآخرين باحترام
رفض طلبات ما من الآخرين	الرفض بلباقة وحزم
أن تخطئ	ألا يتسبب خطؤك في إيذاء الآخرين أو الإضرار بهم
تغيير رأيك	تصرف باعتدال
لك وجهة نظر شخصية	احترم وجهات نظر الآخرين
التعبير عن مشاعرك	تراعي مشاعر الآخرين
التحكم في حياتك	السماح للآخرين بالتحكم في حياتهم

أساليب الإقناع:

التقليل من شأنك: "انت بس خايف"، "انت لسه صغير على إنك تعمل ده"

المجادلة: "ليه لأ؟ كل حد بيعمل كده"، "تفتكر إيه اللي حيحصل"، "انت تعرف إيه عن ...؟"

التهديد: "حنعمل ده ولا امشي"، "حلاقي حد تاني مستعد يعمل ده"، "أنا ممكن أضرك"

بسيطة: "لا تقلق"، "مفيش حاجة حتحصل غلط"، "أنا حارتب كل حاجة"، "كل شيء محسوب"

تغيير الموضوع: "أحبك وانت متنرفز"

"من فضلك خليني أكمل كلامي"، "من فضلك انتظر لما أخلص"، "ماشي، بس من فضلك اسمعني للآخر".

الردود:

الرفض: "لأ، يعني لأ" "لأ، شكرًا"

التأجيل: "أنا مش جاهز لده دلوقت"، "ممكن نكمل المناقشة وقت تاني"

المساومة: "ممكن نعمل حاجة تانية"، "مش حقدر أعمل ده، ممكن نعمل..."

اتخاذ القرارات

أربع مهارات لها أهمية خاصة لصنع القرار:

- يجب أن يكون الشخص قادرًا على تحديد وتعريف المشكلة.
- يجب أن يكون الشخص قادرًا على توليد مجموعة متنوعة من الحلول البديلة لأي حالة معينة.
- يجب أن يكون الشخص قادرًا على تحديد وتقييم العواقب المحتملة لكل بديل.
- يجب أن يكون الشخص قادرًا على تنفيذ الحل.

يمكن تجسيد هذه المهارات في أربع خطوات، يمكن تسميتها ٤ ت:

- ت١: تحديد المشكلة.

- ت٢: توليد حلول بديلة.
- ت٣: تقييم العواقب والتبعات.
- ت٤: تنفيذ الحل.

طرق أخرى للنظر في عملية صنع القرار:

الخطوة ١: تحديد الوضع أو المشكلة: تعترف أن هناك مشكلة أو وضعًا ما موجود، وأنه لابد من اتخاذ قرار.

الخطوة ٢: جمع المعلومات: جمع كل المعلومات ذات الصلة، استخدام أدوات الاستفهام الست المساعدة: ماذا؟ لماذا؟ متى؟ أين؟ كيف؟ من؟

الخطوة ٣: تحديد الحلول الممكنة: التفكير مليًا في جميع البدائل الممكنة التي يمكن أن تختار من بينها.

الخطوة ٤: فحص كل بديل: نظرة على كل من الحلول الممكنة السابقة، والتفكير في مزايا وعيوب كل منها، التفكير في أسوأ ما يمكن أن يحدث، أيضًا النظر في كيفية شعورك تجاه كل واحد منهم. بالإضافة إلى مناقشتها مع أشخاص تعتقد أنهم يمكن أن يساعدوك.

الخطوة ٥: اختر بديلاً واحدًا من قائمة البدائل. وسوف يستند هذا الخيار على المعلومات التي جمعتها، المزايا والعيوب، والقيم والمشاعر.

الخطوة ٦: تنفيذ القرار: العمل على تنفيذ قرارك.

الخطوة ٧: تقييم قرارك: هل حُلت المشكلة؟ لماذا / لماذا لا؟

عجلة القرارات:

التعامل مع الصراعات الشخصية

الصراع هو حقيقة من حقائق الحياة، ومن الأهمية أن يفهم الناس أنه ليست كل الصراعات تنطوي على العنف واعتبار أن الصراع هو تحدٍّ أكثر من كونه أزمة.

العنف هو استجابة متعلمة/ مكتسبة للتعامل مع الصراع، وأنه يمكن تعلم مهارات أخرى كاتخاذ القرار الفعال والتفاوض والاتصال الفعال، ومراعاة حقوق كل الأطراف، للمساعدة في حالات الصراع. تنمية مهارات حل النزاعات وآليات التكيف العملية يمكن أن تكون وسيلة لبدء عملية تطوير المهارات الشخصية للتمكين.



أنشطة اتخاذ القرار والتفكير النقدي



الأهداف:

- تعلم وممارسة مهارات اتخاذ القرار.

الخطوات:

- اطلب من المشاركين تكوين مجموعات صغيرة من ٤ أشخاص.
- ستحصل كل مجموعة على سيناريو واحد وعليهم العمل لمدة ٣٠ دقيقة على اتخاذ قرار في مجموعاتهم.
- باتباع طريقة "٤ ت" في العمل على سيناريو، يجب على كل مجموعة إعداد عرض.
- دعوة كل مجموعة لتقديم عرضها لباقي المجموعات على ألا تطرح أية أسئلة حتى تقدم كل المجموعات عروضها.
- دعوة المشاركين لطرح الأسئلة وتبادل ملاحظاتهم.

بعد هذه العروض، استخدم الأسئلة التالية لتسهيل المناقشة:

ماذا تعلمت من هذه العملية؟

كيف تجد هذه الصيغة لتحليل هذا القرار؟

ما هي العوامل التي تجعل هذا القرار "جيدًا"؟ لماذا؟

ما هي العوامل التي تجعل هذا القرار "سيئًا"؟ لماذا؟

هل يمكن تغيير بعض العوامل في قرارات "سيئة" وتحويلها إلى قرار "جيد"؟ كيف؟

السيناريو الأول:

أنت الشاب/ الشابة الوحيدة لوالديك، ولديهم توقعات كبيرة لك. ويودون أن تصبح طبيبًا ناجحًا. لقد حاولت دائما أن ترقى إلى مستوى توقعاتهم، ولكن الآن حان الوقت لاختيار مجال الدراسة العلمية أو الأدبية، وأنت غير مهتم بالطب وتود حقًا أن تعمل في مجال الإعلام.

السيناريو الثاني:

أنت ١٧ سنة، ولكن والديك مازالا يعاملانك كطفل، يتدخلان في اختيار الملابس التي يجب أن تلبسها ، والأصدقاء الذين تقابلهم والكلية التي يجب عليك أن تدرس فيها. أنت تشعر بالقهر وتريد أن تتخذ القرارات الخاصة بك.

السيناريو الثالث

والداك لايوافقان على صداقتك مع شخص من الجنس الآخر، وكذلك يطلبان منك تجنب أية تجمعات اجتماعية.

السيناريو الرابع

أنت مقبل على امتحانات الثانوية العامة وتشعر بالإرهاق والرغبة في النوم، عرض عليك صديق/ صديقة بعض الأقراص/ حبوب غير معروفة الاسم قائلاً لك إنها تساعده/ تساعدها على السهر وأن كثيرين من أصدقائك يتعاطونها.

أمثلة أخرى لقرارات صعبة

قررت محاولة الفوز بمنحة دراسية لجامعة في بلد آخر وبالتالي ترك أسرتك وأصدقائك.

قررت أن تعارض الزواج من شخص اختاره والداك.

قررت الزواج من شخص ضد رغبات والديك.



التبعات ومقاومة الضغوط

الهدف:

التنبؤ بتبعات القرارات التي نمارسها.

ممارسة مقاومة الضغوط والاستمرار في قرارك.

الخطوات:

الجزء الأول: التنبؤ بالتبعات

- وزع المشاركات/ المشاركين على أربع مجموعات.
- أقرأ الموقف التالي أو اعمل منه نسخ ووزعه على المجموعات، وكذلك وزع جدول التبعات المرفق.
- "هند" فتاة ١٧ سنة تعيش مع أسرتها في قرية صغيرة، الأب والأم يعملان لكن دخلهما يكفي احتياجات الأسرة بالكاد، ولا مجال للتوفير. هند في مدرسة ثانوية، ومستواها متوسط حيث تساعد أمها في المنزل وتراعي أخواتها. هند تحب الأفلام الرومانسية وتحلم بالزواج من شخص تحبه أو على الأقل تعرفه وتضمن أنه سيراعيها ويحنو عليها وعلى أولادهما في المستقبل، هند تخرج من البيت بصعوبة لمقابلة صديقتها الوحيدة وهي فتاة مجتهدة وطموحة تعيش في ظروف ميسورة أكثر من "هند".

فجأة أخبرت والدة "هند" ابنتها أن هناك شخصًا يرغب في الزواج منها، إنه "مدحت" العائد في إجازة قصيرة من إحدى البلاد العربية بعد غياب طويل، إنه في الثلاثينات من العمر، حاصل على دبلوم فني وسافر مباشرة بعد ذلك وانقطعت أخباره إلى أن عاد الآن ليتزوج مرة أخرى فقد تزوج في بلد الغربة ثم انفصل لكن ليس لديه أطفال، لقد اشترى "مدحت" شقة جديدة، لكن "مدحت" ينوي العودة للعمل في البلد الأخرى، ويريد أن يتزوج وسيرتب لسفر زوجته في وقت لاحق عندما تنتهي الأوراق اللازمة، مما يعني غالبًا أن "هند" لن تتمكن من إنهاء التعليم الثانوي.

والدا "هند" موافقان، على أساس أن الزواج لن يكلفهما كثيرًا (مجرد ملابس جديدة لابنتهما والفرح)، وأن فرص الزواج في هذه القرية محدودة فالكثير من شباب هذه القرية مسافرون في البلاد العربية بحثًا عن عمل، لكنهما يقرا بأنهما لا يعرفا الكثير عن "مدحت" منذ غادر القرية. بنات الجيران تحسدن "هند" ويرونها "فرصة امسكي فيها بإيديك وسنانك"، صديقة هند المقربة ترى أن هند يجب أن تكمل تعليمها وتعمل، وإنها يجب أن تعرف الشخص الذي ستتزوجه وأن يكون في عمر مقارب، لكن مدحت لا أحد يعرف حتى سبب الطلاق وهو يقول "ما حصلش نصيب" ويرفض المناقشة، ووقت زيارته قصير جدًا للتعارف.

على "هند" اتخاذ قرار، ماذا ستفعل؟

- اطلب من كل مجموعة دراسة الموقف بشكل دقيق، وتحديد ما يلي:

  - الخيارات المحتملة لـ "هند".
  - التنبؤ بالتبعات المتوقعة لكل خيار: السلبية والإيجابية.
  - المشاعر المرتبطة بكل خيار.
  - القيم التي تحكم لكل خيار (مثلاً: إذا قبلت الزواج لمجرد إنه عريس جاهز، فالقيم هنا هي الثروة).

جدول التبعات

القرارات الممكنة	١ –	٢ –	٣ –
التبعات الإيجابية لكل قرار			
التبعات السلبية لكل قرار			
المشاعر المرتبطة بالقرار			
القيم الحاكمة لكل قرار			

الجزء الثاني: العوامل المؤثرة على القرار:

- وضح أنه عندما يتخذ شخص ما قرارًا، فعليه أن يفكر في العوامل التي قد تؤثر في قراره سلبًا أو إيجابًا، ابدأ عصفًا ذهنيًا مع المشاركات/المشاركين حول العوامل التي يمكن أن تؤثر في قراراتهم، ومنها:

  o ضغط الأقران.

  o شخص تحبه أو تحترمه.

  o رغبات الوالدين.

  o الرسائل الإعلامية.

  o المشاعر والقيم الشخصية.

  o عوامل أخرى يقترحها المشاركات/ المشاركون.

- اطلب من المجموعة تحديد كيف يمكن أن يؤثر كل عامل - على حدة - في قرار "هند" سلبًا أو إيجابًا، وكيف تؤثر العوامل مجتمعة.

المناقشة:

ما مدى صعوبة التنبؤ بالتبعات في الحياة؟

كيف تحكم مشاعرنا والقيم الشخصية قراراتنا؟ أيهما أصعب (المشاعر أم القيم) عندما يستوجب اتخاذ قراراتنا؟

متى نندفع وراء مشاعرنا ونتخذ قرارنا دون أية اعتبارات أخرى؟

هل يمكن ترتيب العوامل الضاغطة على قراراتنا (أكثرها ضغطًا أولًا)؟

ماذا يمكن أن نفعل لنحد من تأثير العوامل الضاغطة؟

اليوم التدريبي الثاني:

الجلسة التدريبية الرابعة:

الفئة الثالثة: أهم مهارات التواصل والتعامل مع الآخرين:

- مهارات الاتصال بين الأشخاص.
- التفاوض / مهارات الرفض.
- بناء التعاطف.
- التعاون والعمل الجماعي.
- مهارات الدعوة.

توضيح المفاهيم والمصطلحات

التواصل:

مهارات الحضور: تُبدي الاهتمام - عن طريق حركة الجسد - بحديث الشخص الآخر، تبدو معنيًا بالأمر ومنفتحًا، الحفاظ على التواصل بالعين وتعبيرات الوجه والعلامات الأخرى التي تظهر أنك مهتم بما يقوله الشخص الآخر.

مهارات المتابعة: عدم المقاطعة، وتشتيت انتباه المتكلم. استخدام الحد الأدنى من التشجيع عن طريق استجابات بسيطة تشجع المتحدث على أن يروي قصته، اسأل أسئلة ذات صلة والتي تسمح بما هو أكثر من نعم أو لا، لا تأخذ دور المحقق وتسأل أسئلة كثيرة، الحفاظ على صمت يقظ.

مهارات التجاوب: إخبار الشخص الآخر ما تعتقد أنها مشاعره، مثال: "من الواضح أنكِ سعيدة بتنفيذ هذا المشروع"، "يبدو أنك كنت غاضبًا"، "يبدو لي أنك تشعر بالانزعاج".

مهارات إعادة الصياغة: وضع ما قاله الشخص الآخر في صياغة مختلفة والتحقق من أنك قد فهمت ما قاله بشكل صحيح. مثال: "إذا كنت فهمت بشكل صحيح"، "أنت كنت تقول إن..." "أنت تعتقد أن..."، "يبدو وكأنك كنت تقول إن ..."

مهارات التركيز: اطلب من الشخص الآخر - بأدب - التركيز على مصدر قلقهم الرئيسي، مثال: "أنا أعرف أن كل هذه الأمور تشغل بالك كثيرًا ولكن هناك واحدة منها على وجه الخصوص نستطيع أن نفعل شيئًا حيالها؟" "في كل ما ذكرت، ما يشغلك أكثر؟"

يصبح التواصل غير فعال عندما:

- يكون الشخص مشغولاً فقط بما يود قوله، ولا يلتفت إلى ما يقوله الشخص الآخر.
- يكون الشخص مشغولاً بالتركيز على موضوع تجري مناقشته من قبل شخص آخر حتى يتمكن من التعبير عن وجهة نظره.
- يسمعون ما يريدون سماعه... فالناس يستمعون بشكل انتقائي.
- يقاطع شخصًا ما وينهي حديث الشخص الآخر ويغيره لأغراضه الخاصة.

الحواجز التي تحول دون التواصل الفعال

١. إصدار أحكام:

إصدار أحكام يتضمن فرض القيم الخاصة بك على شخص آخر ووضع حلول لمشاكلهم، عند إصدار حكم لا تحسن الاستماع لما يقوله الشخص الآخر حيث إنك مشغول بتقييم مظهره، ونبرة صوته والكلمات التي يستخدمها. ومن الأمثلة على ذلك:

- انتقاد - "أنت لا تفهم أي شيء؟"
- شتائم - "أنت مجنون".
- تشخيص - "أنت لست مهتمًا حقًا بهذا الموضوع".
- التلاعب بالشخص - "بمجهود بسيط يمكنك أن تفعل أفضل كثيرًا".

٢. إعطاء حلول

مقاطعة المتحدث قبل انتهائه من الحديث أو إعطاء فكرتك عن حل دون أن يُطلب منك، قد يكون ذلك مزعجًا للمتحدث،

ويمكن أن يمنعه من نقل رسالته الأصلية، كما قد يشجع بعض الأشخاص ليصبحوا معتمدين على الغير في حل مشاكلهم وحرمانهم من فرصة ممارسة صنع القرار، نوع من التواصل قد ينقل لهم أن مشاعرهم وقيمهم ومشاكلهم ليست ذات أهمية. ومن الأمثلة على ذلك:

يأمر – "ستذاكر ساعتين الليلة".

يهدد – "إذا لم تفعل هذا..."

الوعظ – "يجب عليك القيام به هذا..."

طرح أسئلة كثيرة أو غير لائقة – "أين ذهبت؟"، "ماذا فعلت؟"، "من كان معك؟"

أن تذكر نهاية جمل المتكلم قبل أن ينطق بها (تلاحقه في الكلام ولا تعطيه فرصة لإنهاء جملته).

٣. تفادي ما يشغل الآخرين

المستمع لا يريد أن يتعامل مع مخاوف الشخص الآخر، وقلقه ومشاعره، وينصب التركيز على الحقائق، ويتم تجنب المشاعر، ومن الأمثلة على ذلك:

تقديم المشورة – "سيكون من الأفضل إذا كنت...".

تغيير الموضوع – "ما هي الرياضة التي تمارسها الآن؟".

حجة منطقية – "الطريقة الوحيدة لتحسين نتائجك هي أن تذاكر أكثر".

الطمأنة – جعل الشخص يشعر أنه أفضل ولكن لا تتعامل مع المشكلة.

الاستخفاف – "نعم، ولكن...".

٤. قضايا الجندر

الجندر له دلالات اجتماعية ونفسية. يمثل الجندر السلوكيات والمواقف المرتبطة بكون الشخص ذكرًا أو أنثى، والتي يتم تعلمها خلال عملية التنشئة الاجتماعية. في بعض الثقافات تعتبر الصفات والسلوكيات التالية مميزة لكل من الجنسين، تحمل رسائل اجتماعية متناقضة حول ما ينبغي أن يكون عليه الشاب أو الشابة وحول طريقة تصرفهم وكنتيجة لذلك يمكن أن تكون حواجز دون التواصل الفعال:

ذكر	أنثى
العدوانية / القوة	إذعان
التنافسية	الحنو
هيمنة / اتخاذ القرار	العاطفة الجياشة
قمع العاطفة	الامتثال
التفكير المستقل / السلوك	التبعية / الضعف
ابتكار	تناقض
سلوك منطقي متطور	ضعف
مبادر جنسيًا	أدب جم

أدوار مهمة ضمن مجموعة

المبادرة: اقتراح أفكار جديدة أو وسيلة تغيير للتعامل مع مشكلة أو هدف.

التلخيص: تجميع الأفكار ذات العلاقة من مختلف أعضاء المجموعة.

التوضيح: شرح الأفكار أو الاقتراحات المقدمة من الأعضاء الآخرين.

التعجيل: تشجيع مجموعات لاتخاذ إجراء / قرار لنيل جودة أفضل.

إعطاء معلومات: توفير معلومات إضافية للمجموعة.

البحث عن المعلومات: طلب معلومات إضافية من المجموعة.

إبداء الرأي: تقديم وجهة نظر / رأي إلى المجموعة.

طلب الرأي: طلب الحصول على رأي من أعضاء المجموعة.

أدوار للحفاظ على المجموعة

التشجيع: أن تحترم وتتفهم وجهات نظر الآخرين.

التوافق: محاولة التوفيق بين الخلافات والنزاعات.

الملاحظة: تقديم تصورات لكيفية عمل المجموعة واقتراح استراتيجيات لتحسين العلاقات.

الحفاظ: محاولة للحفاظ على قنوات الاتصال مفتوحة مع تشجيع الأعضاء السلبيين على المشاركة.

وضع المعايير: اقتراح معايير للمساعدة في تحسين جودة العمل الجماعي من خلال التأكيد على قواعد المجموعة وأهدافها.

المتابعة: قبول ودعم أفكار وتصرفات الآخرين.

التخفيف من التوتر: تخفيف حدة التوتر من خلال الاستخدام المعقول لحس الفكاهة.

مثبطات لفعالية المجموعة

العدوانية: مجادلة أو معارضة ومهاجمة وجهات نظر المشاركين الآخرين.

الاعتمادية: تبعية الأفراد الأقوى وعدم اتخاذ موقف مستقل.

الهيمنة: محاولة لتأكيد السلطة / التفوق في محاولة للسيطرة على أو التلاعب بالآخرين.

مقاومة بعناد ، الاختلاف بشكل غير معقول، ومحاولة للعودة إلى قضايا انتهت منها المجموعة.

طلب التعاطف: السعي للتعاطف من قبل التعبير عن عدم الأمان أو ضعف قيمة الذات.

أنشطة مهارات التواصل والتعامل مع الآخرين



الهدف:

استكتشاف الإحساس بالقيادة والتبعية.

الخطوات:

يتم هذا النشاط في مساحة واسعة، بها بعض الكراسي أو التربيزات.

يطلب من جميع المشاركين الوقوف، يوزع المشاركين عشوائيًا إلى أزواج من الذكور أو أزواج من الإناث، واحد سيكون سيارة والآخر السائق.

المشارك الذي يمثل السيارة سيكون معصوب العينين، وسيتحرك بنا ء على تعليمات السائق الذي لا يتكلم:

- لمس منتصف الظهر، تتحرك السيارة.
- لمس الكتف الأيمن، الاتجاه يمينًا.
- لمس الكتف الأيسر، الاتجاه يسارًا.
- لمس الرأس، التوقف.

يطلب من جميع الأزواج التحرك معًا وتفادي معوقات الطريق (الكراسي والترابيزات)، في حالة وجود عدد كبير من المشاركين، يبدأ الأزواج الإناث ثم الأزواج الذكور.

بعد عدة دقائق يتم تبادل الأدوار، السيارة تصبح السائق والسائق يصبح سيارة.

المناقشة:

ما هو شعورك وأنت السيارة، وما هي التحديات التي واجهتك؟

ما هو شعورك وأنت السائق، وما هي التحديات التي واجهتك؟

أيهما تفضل؟ ولماذا؟

ماذا يعني أن تكون سائقًا ماهرًا؟

هل هناك دور للسيارة؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هو الدور؟



الهدف:

- إدراك خطورة عدم الثقة بالنفس وبالآخرين.
- إدراك الاختلاف بين أساليب الرفض: العدواني، السلبي، الحازم.

الخطوات:

عرض فيلم (أنا آسر)

http://www.youtube.com/watch?v=Yo8IECOJtIA

١. استرجاع للمواقف الأساسية في الفيلم، والتأكد من فهمه.

٢. حوار حول موقف الأم واستخدام أسلوب المراقبة لمعرفة معلومات عن الابن.

٣. هل من حق الابن رفض أسلوب الأم؟ وما رأيك في أساليبه في رفض مراقبة الأم له؟

٤. ما هي الأساليب التي تلجأ إليها لتعبر عن رفضك لموقف ما ضدك؟

مواقف	أسلوب الرفض
عدم الاشتراك في الرحلة	....
ارتداء زي معين	....
التسلط في العمل	....
....	....
....	....
....	....
يمكن استكمال الجدول بمواقف لدى المنشطين أو المشاركين.	....

ملاحظات للمنشط

١. الاهتمام بإقامة حوار على الجدول أكثر من الانتهاء منه.

٢. يمكن مناقشة الجدول في مجموعات عمل.

٣. التأكيد على حق الرفض مع مناقشة الأساليب.



يتميز هذا النشاط بقدرته على إشراك جميع المشاركين حتى أكثرهم خجلًا لاعتماده على التعبير الحركي، بحيث يوضح بشكل سريع ومرئي موقف كل شخص من عبارة ما ، فيتبين للمشاركين مدى توافق أو تباين آرائهم حول موضوع معين.

الهدف:

- التشجيع على اتخاذ موقف والمرونة في تكوين الرأي.
- تعلم الاستماع الجيد للآراء الأخرى.

الأدوات المستخدمة:

لافتة مكتوب عليها "أوافق" وأخرى "لا أوافق"، يعلق المنشط لافتة "أوافق" على حائط الغرفة ويعلق لافتة "لا أوافق" على الحائط المواجه.

مجموعة العبارات التي يقرأها المنشط.

الخطوات:

- على كل مشارك أن يتخذ موقفًا سريعًا من العبارة، سواء أنه يوافق فيتجه نحو الحائط الذي به هذه اللوحة، أو لا يوافق فيتجه نحو الحائط المقابل، ويمكن للمشارك الوقوف في أي مكان بين الحائطين، فقد يقف أقرب للموافقة إذا كان موافقًا لكن عنده تحفظ بسيط، أو العكس، أو قد يقف في منتصف المسافة بين الحائطين إذا كان لا يعلم، أو ليس عنده رأي...
- عقب كل عبارة واتخاذ المشاركين أحد الجوانب: موافق أو غير موافق، يتيح الميسر الفرصة لمناقشة بين الطرفين لتوضيح أسباب اتخاذهم هذا الموقف.

أمثلة للعبارات: (يمكن إضافة عبارات أخرى)

١- يجب أن يكون الرجل مسئولاً عن توفير شقة الزوجية ونفقات حفل الزفاف.

٢- من العيب وغير اللائق أن تبادر البنت وتقول للولد "أنا أحبك".

٣- عيب أن يبكي الولد.

٤- لا تصلح المرأة في الوظائف القيادية كرئاسة الجمهورية أو رئاسة الحكومة.

٥- اكسر للبنت ضلع يطلع لها ٢٤.

٦- الحب يعني تنمية من نحب لا امتلاكه.

٧- الحب أعمى.

النشاط الرابع: ٤

الهدف:

- التعرف على التحرش وأنماطه.
- فهم أفضل لأسباب التحرش وعواقبه.
- استكشاف طرق لمواجهة التحرش.

التحرش في الشارع/ المعاكسات:

هذا نشاط طويل متعدد المراحل.

المرحلة الأولى: أنماط التحرش

يحتاج هذا النشاط إلى شخصين على الأقل، ميسِّرة تعمل مع مجموعة البنات وميسِّر يعمل مع مجموعة الأولاد.

وضح أن ظاهرة التحرش في الشارع/ المعاكسات توجد في العديد من بلدان العالم، وقد تم تسليط الضوء عليها في مصر في السنوات الأخيرة، هنا نحاول فهم الظاهرة من منظور العلاقة بين الجنسين وكيفية مواجهتها. المناقشات هنا ليست شخصية بمعنى أن المجموعة تشارك في هذه السلوكيات، لكن أفراد المجموعة شاهدوا المعاكسات أو سمعوا بها وتناقشوا فيها مع أقرانهم/ أقرانهن، فالمناقشة عن ظاهرة عامة. كل المطلوب هو الصراحة والوضوح.

ابدأ عصفًا ذهنيًا مع مجموعة من المشاركات والمشاركين حول أنماط التحرش في الشارع، وهذه قائمة مبدئية، يمكن أن تزيد عليها المجموعة، يتم تسجيل كل الأنماط على ورقة كبيرة موجودة بمكان واضح للجميع طوال النشاط:

- لفظي غير عدواني: صباح الفل، يا جميل.
- التحديق (البحلقة، يبص من فوق لتحت).
- أصوات /لا ألفاظ: الصفارة/ التصفير، حدف قبلات.
- السير على مسافة قريبة جدًا
- عرض نفسه (نحن هنا).
- لفظي عدواني/ جنسي.
- اللمس غير الجنسي: جذب الشنطة.
- اللمس الجنسي.

المرحلة الثانية: فهم التحرش من منظور العلاقة بين الجنسين

تنقسم المجموعة حسب النوع: الإناث مجموعة واحدة، الذكور مجموعة واحدة، على كل مجموعة الإجابة على قائمة من الأسئلة وتسجيل الإجابات، يجب ألا تعرف أية مجموعة بأسئلة المجموعة الأخرى.

أسئلة للمشاركات:

- هل كل أنماط المعاكسة سيئة بالنسبة للبنات؟ ولماذا؟
- ترتيب أنماط التحرش المختلفة التي اتفقت عليها المجموعة حسب درجة إيذائها للبنات على متصل من ١-٩ (٩- الأشد إيذاءً).
- في تصوركن كبنات، لماذا يلجأ الأولاد للمعاكسة؟ هل الأسباب تختلف حسب نمط المعاكسة؟ ضعن أنفسكن مكان هؤلاء الأولاد، وتصورن ما الذي تحققه لهم المعاكسة؟ (إحساس بالقوة؟ رجولة؟...إلخ)
- هل يمكنكن رسم صورة لهؤلاء الأولاد (مستوى تعليمهم، الحالة الاقتصادية، هواياتهم،...إلخ)؟
- الأولاد الذين يعاكسون البنات، لديهم تصور/ صورة عن البنات. في رأيكن، ما هي هذه الصورة/ التصور؟
- أي جزء من هذه التصورات واقعي؟ وأي جزء من هذه التصورات غير صحيح؟ وما هي العوامل المؤثرة في تكوين هذه التصورات؟

أسئلة للمشاركين

- ترتيب أنماط التحرش المختلفة التي اتفقت عليها المجموعة حسب درجة شيوعها لدى الأولاد على متصل من ١-٩ (٩- الأقل شيوعًا)
- مع استمرار وانتشار المعاكسات، فلابد أنها تحقق شيئًا ما/ أشياء للأولاد، فما الذي يجنيه الأولاد من المعاكسة؟ (إحساس بالقوة؟ رجولة؟...إلخ)
- هل تعتقدون أن المعاكسة سائدة بين مجموعة واحدة من الأولاد (مثلًا: مستوى تعليم منخفض، فقراء، عندهم فراغ) أم المعاكسات منتشرة بين معظم مجموعات الأولاد بصرف النظر عن كل هذه المعايير؟
- ما مدى تجاوب البنات مع المعاكسات؟ وهل يختلف التجاوب حسب نمط المعاكسة؟ وحسب الولد (دمه خفيف، وسيم،... إلخ).
- لدى الأولاد الذين يعاكسون تصور/ صورة عن البنات، ما هي هذه الصورة/ التصور الشائع (البنات تحب المعاكسات،... إلخ).
- أي جزء من هذه التصورات واقعي؟ وأي جزء من هذه التصورات غير صحيح؟ وما هي العوامل المؤثرة في تكوين هذه التصورات؟

المرحلة الثالثة: مناظرة

في هذا الجزء يقوم أحد الميسرين بإدارة الحوار، بينما يقوم الآخر بتسجيل نقاط التشابه والاختلاف بين آراء كل مجموعة في ورقة صغيرة (بلوك نوت) غير معروضة للمجموعة.

يجتمع المشاركات والمشاركون معًا، وتقوم كل مجموعة بعرض ردودها على الأسئلة، على ألا تُعقب المجموعة الأخرى بأي شكل سواء لفظي أم غير لفظي كالضحك الساخر.

تتشاور كل مجموعة – لمدة قصيرة ١٥ دقيقة على الأكثر – مع أعضائها حول اعتراضاتهم حول آراء المجموعة الأخرى، يجب حصر الاعتراضات الرئيسية فقط، بحد أقصى خمس نقاط محددة. تعرض كل مجموعة اعتراضاتها.

تعرض الميسرة/ الميسر النقاط التي سجلتها للتشابه والاختلاف في الآراء، ثم تختم هذا الجزء بأن تصورات الجنسين عن بعضهما بها جزء واقعي وجزء غير صحيح، مما يستوجب مراجعة أفكارنا.

تعطى استراحة للمجموعة، على أن يستكمل النشاط في نفس اليوم إذا سمح وقت المجموعة أو في اليوم التالي.

المرحلة الرابعة: التحرش غير قانوني:

تعتبر العديد من الدول التحرش في الأماكن العامة شيئًا غير قانوني، تختلف الأنماط التي تُعتَبَر غير قانونية من بلد لأخرى (تحرش لفظي أو جسدي...إلخ). كما تنظم العديد من المنظمات في دول العالم حملات توعية وحملات مناهضة التحرش، أحد أسس عدم قانونية التحرش هو أنه انتهاك لعدد من الحقوق، مثل: حرية الحركة، الحق في المعاملة باحترام، احترام الخصوصية. اطلب من المشاركات والمشاركين استكمال قائمة من الحقوق التي يعتقدون أن التحرش ينتهكها، وقم بتسجيلها على ورقة كبيرة أمام الجميع.

المرحلة الخامسة: كيف نواجه التحرش:

اطلب من مجموعة البنات ومجموعة الأولاد العودة للمجموعات النوعية والإجابة على سؤال واحد: ماذا نفعل لوقف التحرش في الشارع والأماكن العامة؟

بعد فترة كافية من مناقشات كل مجموعة، يجتمع الجميع معًا، وتقدم مجموعة البنات ومجموعة الأولاد ما توصلت له كل مجموعة، من حق كل مجموعة الاستفسار ومناقشة المجموعة الأخرى.

أعد قائمة بكل الأنشطة أو الإجراءات المقترحة سواء اقترحت من مجموعة واحدة أو من المجموعتين.

اطلب من المشاركين التفكير في هذا النشاط وضرورة الالتزام الشخصي بوقف التحرش في الشارع والأماكن العامة في سلوكياتهم، وإذا كانوا مقتنعين، فعليهم دعوة أصدقائهم للامتناع عن التحرش. اشكرهم على مشاركتهم في هذا النشاط.

المراجع العربية:

الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الاجتماعية، دليل حياة أفضل للشباب، القاهرة، ٢٠٠٨.

References:

Advocates for Youth, (2002) Life Skills Approaches to Improving Youth's Sexual and Reproductive Health, Washington, USA

Clare Hanbury (Nov. 2008) Life Skills Handbook, UK

Institute of Development Studies (2006) Learning for Social Change: Exploring concepts, methods and practice, UK

NHS, Building self-esteem and confidence, First Steps, Version 3, February 2013

Peace Corps (2001) Life Skills Manual, Information Collection and Exchange Publication No. M0063, Washington, DC.

The Population Council (2011) It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education, the Population Council, New York.

UNFPA (1997) from Youth and to Youth: Peer Education Manual on Life Skills and Family Culture, 'D - velopment of leadership skills for youth' Project EGY/95/PO3, UNFPA, Cairo

UNFPA, World YWCA (2006) Empowering Young Women to Lead Change: a training manual, New York- Geneva

UNICEF (2006) Health and Family Life Education in Caribbean schools: New Approaches, Prospects and Challenges, Office for Barbados and the Eastern Caribbean, Barbados

UNICEF (2009) Life skills learning and teaching:Concepts and standards, New York

UNICEF (29 May 2002) Lessons Learned about life skills-based education for preventing HIV/AIDS r - lated risk and related discrimination, UNICEF, New York

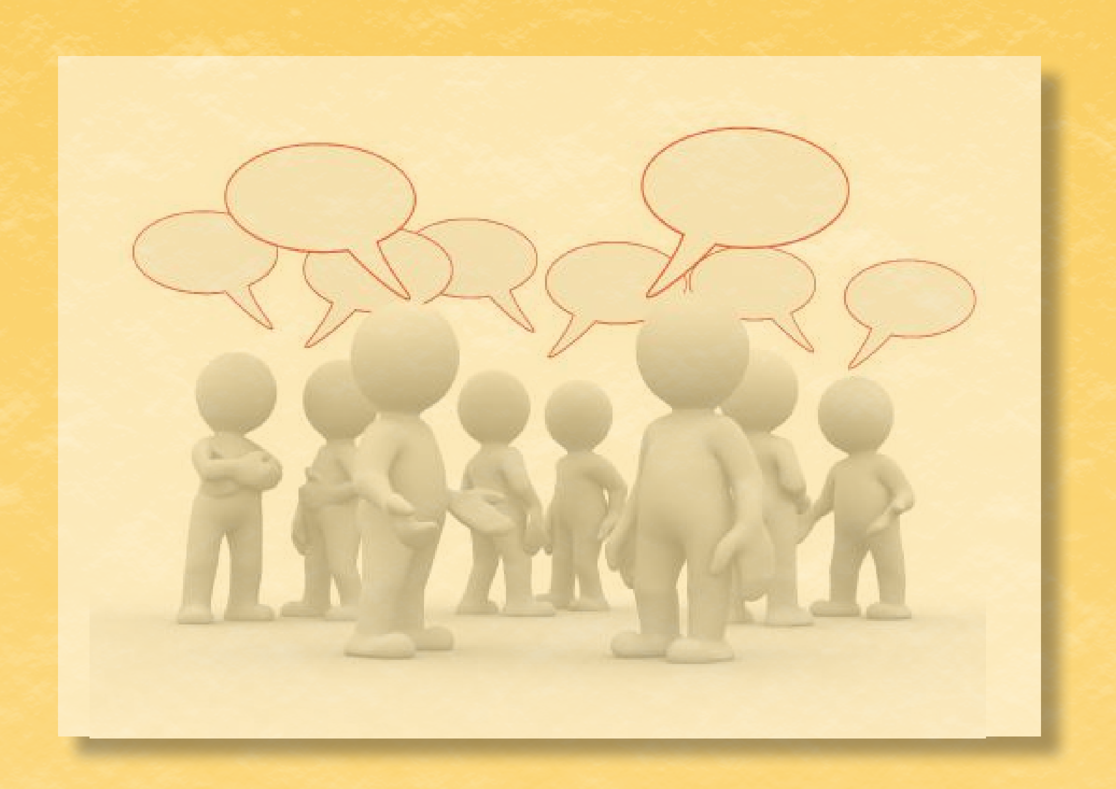
UNICEF, Global Evaluation of Life Skills Education Programmes: Final Report, Evaluation Office, August 2012, New York VALUATION OFFICE

WHO, Life Skills – based Education for Drug Use Prevention: Training Manual, WHO, Geneva

WHO, Module 8: Learning and Practising Core Life Skills, WHO, Geneva

WHO, UNFPA &UNICEF (1999) Programming for Adolescent Health and Development, WHO Technical Report series 886, Geneva

WHO, UNFPA,UNICEF, UNESCO, World Bank, Education Development Center (EDC), Education International& Partnership for Child Development (PCD), Skills for Health: Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School, WHO INFO - MATION SERIES ON SCHOOL HEALTH, Document 9, Geneva, 2004




حياة أفضل للشباب